اگر آپ ماں
بننے والی ہیں
دورانِ حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد ایک مکمل راہنما کتاب
قرآن و حدیث اور میڈیکل سائنس کی روشنی میں

اگر آپ ماں بننے والی ہیں

دورانِ حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد ایک مکمل راہنما کتاب

قرآن وحدیث اور میڈیکل سائنس کی روشنی میں

سعودی عرب (ہیڈ آفس)

پرنس عبدالعزیز بن جلاوی سٹریٹ پوسٹ بکس: 22743 الریاض: 11416 سعودی عرب

فون: 00966 1 4043432، 4033962 فیکس: 4021659 www.darussalamksa.com

Email: darussalam@awalnet.net.sa info@darussalamksa.com

الریاض • علیا فون: 00966 1 4614483 فیکس: 4644945 • الملز فون: 00966 1 4735220 فیکس: 4735221
• سویدی فون: 00966 1 4286641 • سویلم فون و فیکس: 00966 1 2860422

جدہ فون: 00966 2 6879254 فیکس: 6336270 مدینہ منورہ فون: 00966 4 8234446،8230038 فیکس: 04 8151121

الخبر فون: 00966 3 8692900 فیکس: 00966 3 8691551 خمیس مشیط فون و فیکس: 00966 7 2207055

ینبع البحر فون: 0500887341 فیکس: 8691551 قصیم (بریدہ) فون: 0503417156 فیکس: 00966 6 3696124

امریکہ • نیویارک فون: 001 718 625 5925 • ہیوسٹن: 001 713 722 0419 کینیڈا • … فون: 001 416 4186619

لندن • دارالسلام انٹرنیشنل پبلیکیشنز لمیٹڈ فون: 0044 20 85394885-0044 20 77252246 • برمنگھم: 0044 0121-7739309

متحدہ عرب امارات • شارجہ فون: 00971 6 5632623 فیکس: 5632624 فرانس فون: 0033 01 480 52928 فیکس: 0033 01 480 52997

انڈیا • دارالسلام چنئی فون: 0091 44 45566249 موبائل: 0091 98841 12041 • اسلامک بکس انٹرنیشنل ممبئی فون: 0091 22 2373 4180
• … فون: 0091 40 2451 4892 موبائل: 0091 98493 30850 • … فون: 0091 44 42157847

سری لنکا • دار الکتاب فون: 0094 115 358712 • … فون: 0094 114 2669197

پاکستان ہیڈ آفس و مرکزی شوروم

لاہور 36- لوئر مال، سیکرٹریٹ سٹاپ لاہور فون: 0092 42 373 240 34،372 400 24،372 32 4 00 فیکس: 042 373 540 72

• غزنی سٹریٹ اردو بازار لاہور فون: 0092 42 371 200 54 فیکس: 042 373 207 03

• Y بلاک، گول کمرشل مارکیٹ دکان 2 (گراؤنڈ فلور) ڈیفنس، لاہور فون: 0092 42 356 926 10

کراچی مین طارق روڈ، اوشن مال سے (بہادر آباد کی طرف) دوسری گلی کراچی فون: 0092 21 343 939 36 فیکس: 0092 21 343 939 37

اسلام آباد F-8 مرکز، اسلام آباد فون و فیکس: 0092 51 22 815 13

info@darussalampk.com | www.darussalampk.com

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

شروع اللہ کے نام سے جو بہت مہربان نہایت رحم والا ہے

اگر آپ ماں بننے والی ہیں

تالیف:
ام عبداللہ سعدیہ عامر دیوان

میڈیکل مشاورت:
ڈاکٹر رانا عامر دیوان
(اسسٹنٹ پروفیسر کمیونٹی میڈیسن،
ملتان میڈیکل اینڈ ڈینٹل کالج، ملتان)

نظر ثانی:
جناب محسن فارانی

ماؤں کے نام جن کے قدموں تلے اللہ تعالیٰ نے جنت رکھ دی اور انسان سے اپنی محبت بیان کرنے کے لیے ماں جیسے انمول رشتے کو مثال کے طور پر پیش کیا ہے۔

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
ديوان ، سعديه عامر
مرشد المرأة الحامل باللغة الاردية . / سعديه عامر ديوان - الرياض، ١٤٣٣ هـ
ص: ٢٣١ مقاس: ١٤×٢١ سم
ردمك: ٩-٨١-٠٠٥٠٠-٦٠٣-٩٧٨
(الكتاب باللغة الاردية)
١ .الحمل ٢. الولادة ٣. المرأة الحامل - العناية الصحية أ. العنوان
ديوي ٦١٨،٢ ١٤٣٣/١٤١٢
رقم الإيداع: ١٤٣٣/١٤١٢
ردمك: ٩-٨١-٠٠٥٠٠-٦٠٣-٩٧٨

مضامین

عرضِ ناشر

عورت اللہ تعالیٰ کی صنعت تخلیق کا ایک اہم کردار ہے۔ اس سے نسلِ انسانی کی بڑھوتری اور تسلسل قائم ہے۔ عورت اپنے شوہر کے ساتھ مل کر ایک نئے خاندان کی بنیاد رکھتی ہے۔ اسے حمل ٹھہرتا ہے اور پھر اس طویل جاں گسل عمل سے گزر کر وہ زچگی کے مرحلے میں داخل ہوتی ہے۔ دورانِ حمل اور زچگی کے دوران میں بسا اوقات اس کی جان کو خطرات لاحق ہوجاتے ہیں لیکن وہ مجسم ایثار بن کر اللہ تعالیٰ کی حکمت تخلیق کے بروئے کار آنے کا ذریعہ بنتی ہے۔ وہ بچے کو جنم دیتی ہے اور یہاں سے ایثار و محبت اور صبر و تحمل کا ایک نیا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ بچے کی پرورش میں اسے جس کٹھنائی اور بے آرامی سے گزرنا پڑتا ہے اس سے ایک ماں ہی عہدہ برآ ہوسکتی ہے۔ شوہر کی خدمت کے ساتھ ساتھ بچے کی پرورش اسے ہلکان کیے دیتی ہے مگر وہ اس آزمائش پر پوری اترتی ہے اور امومت کا فریضہ ہنسی خوشی انجام دیتی چلی جاتی ہے۔

لیکن حمل اور زچگی کے عمل سے گزرنے والی خواتین، خصوصاً وہ لڑکیاں جنھیں پہلی بار حمل ٹھہرا ہو، بعض اوقات اس سلسلے میں مناسب رہنمائی سے محروم رہتی ہیں۔ اس میں بڑی حد تک توہم پرستی، جہالت یا خانگی مجبوریوں کا عمل دخل ہوتا ہے۔ انھیں پہلے

کی طرح مشترکہ خاندانی نظام کی بزرگ خواتین کی رہنمائی میسر نہیں آتی، بالخصوص بیرون ملک شوہر کے ساتھ تنہا رہنے والی خواتین حمل اور زچگی کے دوران میں ایک طرح کی بیکسی سے دو چار ہوتی ہیں۔ پھر ہماری معاشرتی روایات کے باعث حاملہ خواتین اکثر کسی کو اعتماد میں لیتے ہوئے شرم محسوس کرتی ہیں اور انجانے میں کسی پیچیدگی کا شکار ہو جاتی ہیں، اس طرح معاملہ خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ان تمام نسوانی مشکلات کو مدنظر رکھتے ہوئے محترمہ ام عبداللہ سعدیہ نے حاملہ اور زچگی کے عمل سے گزرنے والی خواتین اور بچے کی پرورش میں مصروف ماؤں کے لیے ایک رہنما کتاب رقم کی ہے۔ وہ بیرون ملک مقیم تھیں جہاں علاج معالجے اور مفت طبی معاینے کی بہترین سہولتیں دستیاب تھیں۔ ان کے شوہر ڈاکٹر رانا عامر دیوان میڈیکل کی اعلیٰ تعلیم کے لیے وہاں پر مقیم تھے۔ وہ حمل سے تھیں۔ وہاں ہیلتھ سنٹر میں ان کے باقاعدہ میڈیکل چیک اپ اور ٹیسٹوں کا مکمل انتظام تھا، ان کی ہر طرح سے رہنمائی کی گئی اور وہ ماں بننے کے عمل میں صحت مند اور کامیاب رہیں۔

محترمہ نے اپنے حمل اور زچگی کے تجربات اور معلومات کو دیگر اردو خواں خواتین تک پہنچانے کا بیڑا اٹھایا۔ انھوں نے اپنے مشاہدات و تجربات اور پیش آمدہ مشکلات کو مدّ نظر رکھتے ہوئے مختلف ذرائع سے مستند معلومات جمع کیں اور اس سلسلے میں طبی و دینی کتب، انٹرنیٹ اور کتب احادیث سے بھی استفادہ کیا۔ طبی معلومات کے سلسلے میں ان کے ڈاکٹر شوہر نے ان کی بھرپور رہنمائی اور حوصلہ افزائی کی۔ اس طرح انتہائی افادیت کی حامل یہ کتاب مرتب ہوگئی۔

اس کی طباعت کے لیے دارالسلام سے رابطہ کیا گیا اور ہم نے اسے شادی شدہ خواتین اور لڑکیوں کے لیے خاصی مفید پا کر زیورِ طبع سے آراستہ کرنے کا فیصلہ کیا۔

مضامینِ تاریخ وجغرافیہ اور طب وسائنس کے شناور برادر محسن فارانی ﷾ نے اس پر نظر ثانی کی ذمہ داری نبھائی۔ دارالسلام لاہور کے فاضل کارکنان مولانا ساجد الرحمٰن بہاولپوری، مولانا محمد عمران صارم، مولانا قمر حسن اور حافظ محمد ندیم ﷾ نے پروف خوانی کی خدمت انجام دی اور برادرم حافظ عبدالعظیم اسد ﷾ کی نگرانی میں دارالسلام لاہور کی پروڈکشن ٹیم کے ہیڈ برادر محمد صفت الٰہی اور ان کے معاونین نے اسے کمپوزنگ اور ڈیزائننگ کے فنی مراحل سے گزار کر معنوی وصوری محاسن سے آراستہ کیا۔ میں ان تمام احباب کا تہہ دل سے شکر گزار ہوں۔

کتاب کی زبان عام فہم اور سادہ ہے اور کم پڑھی لکھی خواتین بھی اس سے بھر پور استفادہ کر سکتی ہیں۔ عنوانات میں حمل ٹیسٹ، بچے کی جنس، حمل کے مسائل، دوران حمل خوراک، بچے کی پیدائش، رضاعت، خاندانی منصوبہ بندی، وزن پر کنٹرول، بچے کی دیکھ بھال، نوزائدہ بچے کے جسمانی ونفسیاتی اور فطری مسائل، بچے کی نیند اور خوراک، ماہ بہ ماہ نشوونما اور بچوں کی عام بیماریوں سے لے کر نظر بد، پیدائش کے نقائص، بچے کی نامکمل جنس، ابتدائی طبی امداد اور ٹی وی کے مضر اثرات تک کا احاطہ کیا گیا ہے۔ اردو طبی اصطلاحات کے ساتھ قوسین میں انگریزی اصطلاحات بھی دی گئی ہیں تاکہ ماں بننے والی خواتین، ان کے

شوہروں اور دیگر قارئین کو سہولت رہے۔ دارالسلام اردو میں اپنی نوعیت کی اس انتہائی مفید کتاب کو فخر کے ساتھ خواتین کی خدمت میں پیش کرتا ہے۔

خادم کتاب وسنت

عبدالمالک مجاہد

دارالسلام (الریاض، لاہور)

پیش لفظ

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنْ كُنْتُمْ فِيْ رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَاِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَّغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ ؕ وَنُقِرُّ فِي الْاَرْحَامِ مَا نَشَآءُ اِلٰٓى اَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوْٓا اَشُدَّكُمْ ۚ

”اے لوگو! اگر تمھیں مرنے کے بعد دوبارہ جی اٹھنے میں شک ہے تو بے شک ہم ہی نے تمھیں حقیر مٹی سے پیدا کیا، پھر ایک قطرے سے، پھر جمے ہوئے خون سے، پھر گوشت کی ایک بوٹی سے جس کی پوری شکل بنی ہوتی ہے یا پوری شکل نہیں بنی ہوتی تاکہ ہم تمھارے لیے واضح کریں۔ اور ہم جسے چاہتے ہیں ایک مقررہ مدت تک رحموں میں ٹھہرائے رکھتے ہیں، پھر ہم تمھیں ایک بچے کی صورت میں نکالتے ہیں، پھر (تمھیں عمر دیتے ہیں) تاکہ تم اپنی جوانی کو پہنچو۔“ الحج 5:22

ایک لڑکی لڑکپن سے جوانی تک مختلف مراحل طے کرتی ہے اور زندگی کے ان تمام مراحل میں ماں بننا سب سے مختلف اور انوکھا تجربہ ہوتا ہے۔ اگرچہ ہمارے معاشرے میں خاندان کی بزرگ خواتین حاملہ عورتوں کی رہنمائی کرتی ہیں مگر بعض اوقات کم علمی، توہم پرستی یا جہالت کی وجہ سے کئی مسائل جنم لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہماری کچھ بہنیں جو مجبوری کی بنا پر مشترکہ خاندانی نظام سے دور یا بیرون ملک مقیم ہوتی ہیں، وہ بزرگ خواتین کی رہنمائی سے محروم رہتی ہیں۔ نیز سب سے اہم بات یہ ہے کہ حمل ایک ایسا موضوع ہے جس کے بارے میں بات کرتے ہوئے اکثر خواتین شرماتی اور جھجک محسوس کرتی ہیں۔ یہ کتاب ایسی خواتین کے لیے بہترین مددگار ثابت ہوگی۔ ان شاءاللہ!

اس موضوع پر کتاب لکھنے کا خیال مجھے اس وقت آیا جب میرے میاں تعلیم کے سلسلے میں فن لینڈ (Finland) میں مقیم تھے اور مجھے حمل کے دوران میں گھر والوں سے دور رہنا پڑا، پھر وہاں مجھے کسی نے ہیلتھ سنٹرز کے بارے میں بتایا جو حاملہ خواتین کے مفت طبی معائنے اور رہنمائی کے لیے پورے ملک میں جگہ جگہ قائم کیے گئے تھے۔ ہیلتھ سنٹر پہنچنے پر سب سے پہلے معمول کے تمام ٹیسٹ لیے گئے اور میڈیکل چیک اپ کیا گیا۔ جاتے ہوئے مجھے ایک کتابچہ دیا گیا۔ اس میں حمل کے مختلف مراحل اور پیش آمدہ مشکلات کے بارے میں نہایت آسان اور دلچسپ انداز میں رہنمائی کی گئی تھی۔ یہ کتابچہ پڑھنے کے بعد ایسے محسوس ہوا جیسے کوئی عقلمند بزرگ خاتون قدم قدم پر

میری رہنمائی کررہی ہو۔ اس کتابچے کو دیکھ کر میرے ذہن میں یہ خیال آیا کہ کیوں نہ اردو زبان میں کوئی مختصر اور جامع کتاب لکھی جائے جس میں حمل کے مختلف مراحل اور اس دوران میں پیش آمدہ مشکلات کا احاطہ کیا جائے اور ان موضوعات پر لکھا جائے جن کے بارے میں بولنا یا بحث کرنا ہمارے معاشرے میں معیوب سمجھا جاتا ہے لیکن وہ بے حد اہمیت کے حامل ہیں، مثلاً: حمل کے میں ازدواجی تعلقات، دورانِ حمل کے توہمات اور بدشگونیاں، بچے کی نامکمل جنس اور موروثی بیماریاں وغیرہ۔ ان تمام باتوں کے علاوہ اس کتاب کی تیاری میں اس امر کا خصوصی خیال رکھا گیا ہے کہ عام فہم اور سادہ زبان استعمال کی جائے تاکہ ہماری کم پڑھی لکھی بہنیں بھی اس سے بھرپور استفادہ کرسکیں۔ ضرورت پڑنے پر انگریزی الفاظ کا استعمال بھی کیا گیا ہے، نیز چند مقامات پر تصاویر بھی شامل کی گئی ہیں تاکہ موضوع کو صحیح طور پر سمجھایا جاسکے۔ یہ کتاب لکھنے کے لیے میں نے اپنے ذاتی تجربات و مشاہدات کے علاوہ مختلف ذرائع سے مستند معلومات اکٹھی کرنے کی کوشش کی ہے۔ انٹرنیٹ، میڈیکل کی کتابیں، دینی کتابیں اور کتب احادیث سے بھی استفادہ کیا گیا ہے۔ اگر میں اپنے شوہر ڈاکٹر رانا عامر دیوان کا ذکر نہ کروں تو بات نامکمل رہ جائے گی۔ میرے شوہر ایک میڈیکل کالج میں اسسٹنٹ پروفیسر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ جہاں بھی مجھے طبی معلومات کی ضرورت پڑی، انھوں نے نہایت محبت اور خلوص کے ساتھ میری رہنمائی کی۔ یہ کتاب لکھنے کے دوران میں جب بھی میں کسی مشکل کا شکار

ہوئی تو انھوں نے بطور شوہر میرا بھرپور ساتھ دیا اور مسلسل میری حوصلہ افزائی کی۔ اس کے علاوہ میں محمد الیاس (کبیر میڈیکل کالج پشاور) اور محمد اعظم (ملتان میڈیکل اینڈ ڈینٹل کالج ملتان) کی تہِ دل سے شکرگزار ہوں جنھوں نے اس کتاب کی کمپوزنگ بہت محنت اور جاں فشانی سے کی۔

اگر میں خصوصی طور پر محترم بھائی محمد صفت الٰہی آرٹ ڈائریکٹر دارالسلام کی کوششوں اور مشوروں کا ذکر نہ کروں تو یہ کتاب نامکمل ہوگی۔ انھوں نے میری تحریر کو جس خوبصورت انداز میں پیش کیا وہ ان کی پیشہ وارانہ صلاحیتوں کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ (ماشاءاللہ)

اللہ تعالیٰ ان کی یہ کوشش قبول فرمائے، آمین۔

ام عبداللہ

یکم رمضان ۱۴۳۲ھ / ۱۲ اگست ۲۰۱۱ء

نوٹ:

محترم قارئین سے میری مودبانہ گزارش ہے کہ اگر وہ اس کتاب میں کوئی کمی، کوتاہی یا غلطی پائیں تو مجھے ضرور آگاہ کریں تاکہ آئندہ ان غلطیوں کا ازالہ کیا جاسکے۔ بالخصوص میڈیکل کے شعبہ سے تعلق رکھنے والے بھائیوں اور بہنوں سے میری گزارش ہے کہ وہ اپنے تجربات اور مشاہدات کی روشنی میں اس کتاب کو مزید بہتر بنانے کے لیے اپنے قیمتی مشوروں سے نوازیں۔ اللہ تعالیٰ آپ سب کو اجر عظیم عطا فرمائے۔

برائے رابطہ: E-mail: aamirdiwan@yahoo.com

حمل ٹیسٹ

آپ کیسے معلوم کرسکتی ہیں کہ آپ حاملہ ہیں؟

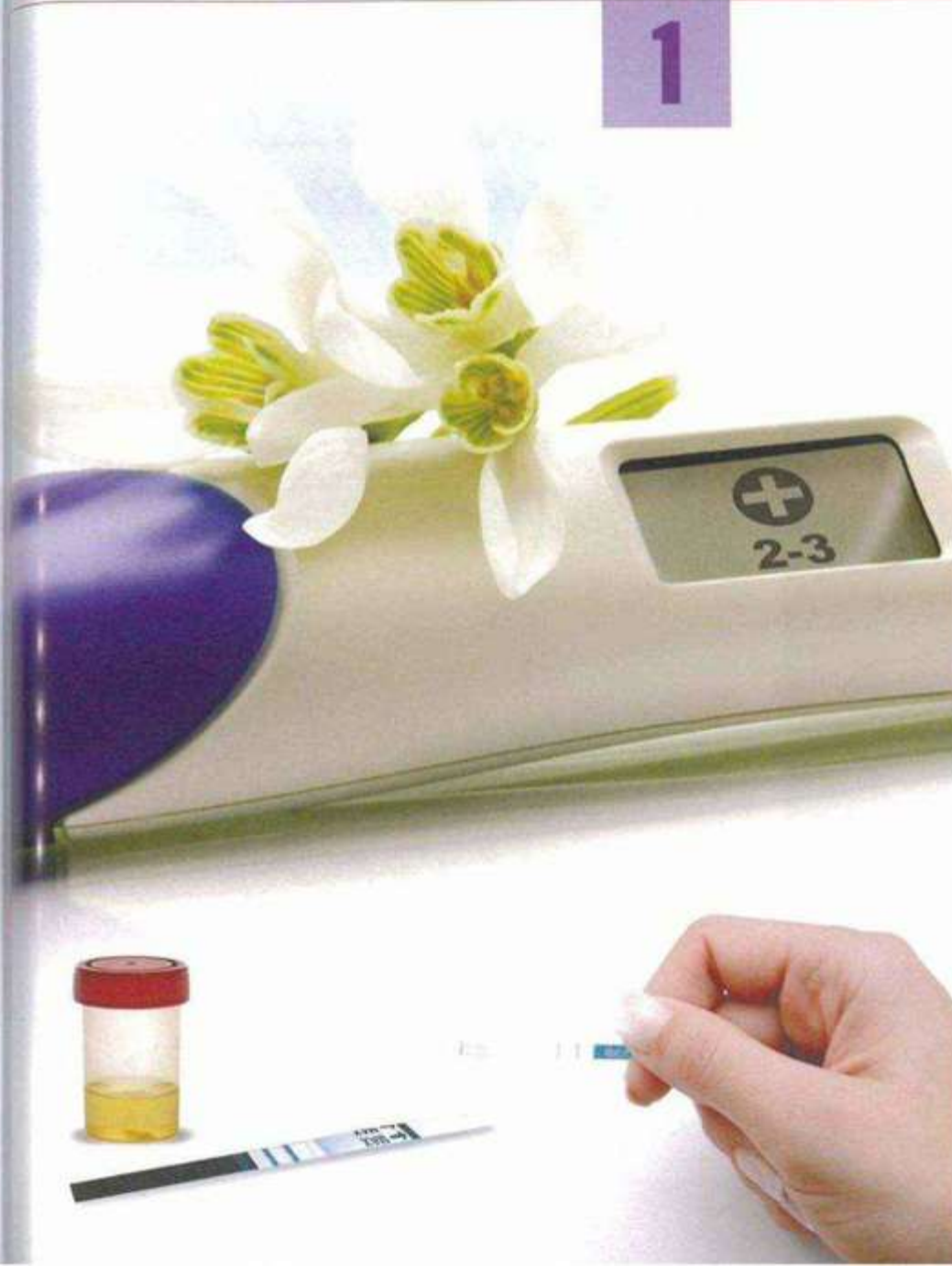
حمل ٹھہرنے کی پہلی نشانی ماہواری یا حیض (menses) کا نہ آنا ہے۔ لیکن یاد رکھیں کہ ہمیشہ ماہواری رُکنے کی وجہ حمل نہیں ہوتی۔ اس لیے آپ حمل معلوم کرنے کا ٹیسٹ کرالیں یا کرلیں۔ آج کل حمل معلوم کرنے کے ٹیسٹ میڈیکل سٹوروں پر باآسانی دستیاب ہیں۔ عام طور پر حمل دو طریقوں سے ٹیسٹ کر سکتے ہیں:

1. آپ گھر پر ٹیسٹ کرسکتی ہیں۔
2. آپ کسی بھی لیبارٹری یا ڈاکٹر سے رابطہ کرسکتی ہیں۔

حمل ٹیسٹ کرنے کا گھریلو طریقہ

ڈاکٹر کی مدد سے حمل ٹیسٹ

باب 1

حمل اور اس کے مسائل

حمل ٹیسٹ کیا ہے؟

جب حمل ٹھہر جاتا ہے تو عورت کے جسم میں چند مخصوص قسم کے ہارمون پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ ہارمون عورت کے پیشاب میں بھی پائے جاتے ہیں۔ حمل ٹیسٹ دراصل انھی ہارمون کی موجودگی یا عدم موجودگی کو ظاہر کرتا ہے۔ حمل ٹیسٹ عام طور پر ایک پٹی پر مشتمل ہوتا ہے جسے پیشاب میں ڈبو کر چیک کیا جاتا ہے۔ اس کا مکمل طریقۂ کار پیکٹ پر درج ہوتا ہے۔ مختلف کمپنیوں کے حمل ٹیسٹ کا طریقۂ کار مختلف ہو سکتا ہے۔ تاہم ان سب کا بنیادی طریقۂ کار ایک ہی ہوتا ہے اور یہ نہایت آسان ہے۔

پیشاب میں ڈبو کر حمل چیک کرنے والی پٹی

گھر پر ٹیسٹ کرنے کے فوائد

ٹیسٹ چاہے آپ گھر پر کریں یا لیبارٹری میں، عام طور پر ان کا بنیادی طریقۂ کار ایک ہی ہوتا ہے۔ لیکن گھر پر ٹیسٹ کرنے سے آپ مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر سکتی ہیں:

1. یہ لیبارٹری کے مقابلے میں سستا پڑتا ہے۔
2. آپ لیبارٹری آنے جانے کی تکلیف اور خرچے سے بچ سکتی ہیں۔
3. گھر پر ٹیسٹ آپ کسی کو بتائے بغیر تنہائی میں کر سکتی ہیں اور ٹیسٹ مثبت نہ ہونے کی صورت میں ذہنی انتشار سے بچ سکتی ہیں۔

نوٹ:

1. اگرچہ گھر پر ٹیسٹ کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے لیکن پیکٹ پر درج ہدایات غور سے نہ پڑھنے کی صورت میں حمل ٹیسٹ کا نتیجہ غلط بھی ہو سکتا ہے۔
2. بعض اوقات طریقۂ کار پر مکمل طور پر عمل کرنے کے باوجود ٹیسٹ کا نتیجہ غلط ہو سکتا ہے لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔

ترقی یافتہ ممالک میں عام طور پر گھریلو طریقہ ہی معروف ہے۔

2 حمل کی چند اہم نشانیاں

حمل کی چند بنیادی نشانیاں حسب ذیل ہیں جنھیں دیکھ کر آپ اندازہ لگا سکتی ہیں کہ آپ حاملہ ہیں، مثلاً:

1. حیض نہ آنا۔
2. پیشاب کی حاجت بار بار محسوس ہونا۔
(یہ نشانی اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب جنین (Embryo) بچہ دانی میں اپنی جگہ بنا لیتا ہے۔)
3. تھکاوٹ۔
(تھکاوٹ حمل کی بہت پہلی نشانی ہے۔ یہ ایک ہارمون (Progesterone) کی جسم میں بہت زیادہ مقدار میں موجودگی کی وجہ سے ہوتی ہے۔)
4. صبح یا شام کے وقت متلی اور کمزوری محسوس ہونا۔
5. پستان کا سوجنا اور سخت ہو جانا۔

3 متوقع تاریخ پیدائش (EDD) معلوم کرنے کا طریقہ

اس طریقے سے آپ بالکل درست تاریخ پیدائش تو معلوم نہیں کر سکتیں کیونکہ ہر بچے کی پیدائش کی تاریخ اللہ تعالیٰ کی طرف سے متعین کردہ ہوتی ہے لیکن آپ اپنے بچے کی پیدائش کا اندازہ لگا سکتی ہیں۔ جسے Expected Date of Dilivery یا EDD کہا جاتا ہے۔ بچہ اس طریقے سے حاصل شدہ تاریخ سے ایک ہفتہ پہلے یا بعد میں بھی پیدا ہو سکتا ہے۔

حمل کا کیلنڈر

حمل کا عرصہ آپ کی آخری ماہواری شروع ہونے کے بعد 40 ہفتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ آپ EDD معلوم کرنے کے لیے ایک کیلنڈر بھی بنا سکتی ہیں۔ اس کیلنڈر کے ذریعے آپ یہ بھی معلوم کر سکتی ہیں کہ اب بچہ حمل کے کون سے مرحلے میں ہے اور اس مرحلے میں آپ کو کن کن مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، نیز کون کون سی احتیاط درکار ہے۔ مثال کے طور پر حمل گرنے کے خطرات عموماً حمل کے پہلے تین ماہ میں بہت زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے ان مہینوں میں احتیاط کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔

حمل کا کیلنڈر بنانے کا طریقہ

حمل کا کیلنڈر بنانے کے لیے آپ کو تاریخ کے علاوہ دن بھی نوٹ کرنا ہوگا تاکہ آپ آسانی سے مہینے گن سکیں۔

مثال کے طور پر اگر آپ کی آخری ماہواری شروع ہونے کی تاریخ 6 جنوری ہے اور دن جمعہ بنتا ہے تو اگلے جمعے کے دن ایک ہفتہ ہو جائے گا۔ اسی طرح چار جمعے یعنی چار ہفتے ملا کر ایک مہینہ ہو جائے گا۔

مزید یہ کہ آپ کو یہ نہیں دیکھنا کہ آپ کی ماہواری کی تاریخ 6 جنوری ہے تو اگلے مہینے کی 6 تاریخ کو ایک مہینہ ہوگا کیونکہ سال کے ہر مہینے کے دن مختلف ہوتے ہیں، ایک مہینہ 30 دنوں کا ہے تو دوسرا 31 دنوں کا۔ نارمل حیض کا دور (Menses Cycle) 28 دنوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

4 حمل کا کیلنڈر

ملاپ	1 مہینہ = 4 ہفتے = 28 دن	ماہواری کے شروع ہونے کی تاریخ
پہلا ماہ	(0-4 ہفتے)	
دوسرا ماہ	(5-8 ہفتے)	
تیسرا ماہ	(9-12 ہفتے)	
چوتھا ماہ	(13-16 ہفتے)	
پانچواں ماہ	(17-20 ہفتے)	
چھٹا ماہ	(21-24 ہفتے)	
ساتواں ماہ	(25-28 ہفتے)	
آٹھواں ماہ	(29-32 ہفتے)	
نواں ماہ	(33-36 ہفتے)	
دسواں ماہ	(37-40 ہفتے)	

پیدائش

یہ آخری حاصل شدہ تاریخ ہی متوقع تاریخ پیدائش ہے۔ اس میں ایک ہفتے کی کمی بیشی ہو سکتی ہے۔

5 بچے کی جنس

بیٹا ہوگا یا بیٹی؟

بچے کی جنس کا تعین مرد کا جرثومہ (sperm) کرتا ہے۔ مرد کا جرثومہ X اور Y کروموسومز (chromosomes) پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ عورت کا بیضہ X اور X پر۔ اگر مرد کا X عورت کے X سے مل جائے تو بیٹی پیدا ہوگی اگر مرد کا Y عورت کے X سے مل جائے تو بیٹا ہوگا۔

مرد کے جرثوموں کا عورت کے بیضے کے ساتھ ملاپ کا عمل

اس طرح سائنس سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ہمارے معاشرے میں جو تاثر عام ہے کہ عورت کی وجہ سے بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں، یہ سب جھوٹ ہے۔ بیٹی یا بیٹے کا تعین مرد کے جرثومے (sperm) سے ہوتا ہے۔

لیکن بحیثیت مسلمان ہمیں صرف اس بات پر یقین کامل ہونا چاہیے کہ بیٹا یا بیٹی کا اختیار صرف اللہ تعالیٰ کے پاس ہے۔

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

لِلّٰهِ مُلْكُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۭ يَخْلُقُ مَا يَشَاۗءُ ۭ يَهَبُ لِمَنْ يَّشَاۗءُ اِنَاثًا وَّيَهَبُ لِمَنْ يَّشَاۗءُ الذُّكُوْرَ ۝ اَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَّاِنَاثًا ۚ وَيَجْعَلُ مَنْ يَّشَاۗءُ عَقِيْمًا ۭ اِنَّهٗ عَلِيْمٌ قَدِيْرٌ ۝

”آسمانوں اور زمین کی بادشاہی اللہ ہی کی ہے۔ وہ پیدا کرتا ہے جو چاہتا ہے۔ جسے چاہتا ہے بیٹیاں عطا کرتا ہے اور جسے چاہتا ہے بیٹے عطا کرتا ہے۔ یا ملا کر بیٹے اور بیٹیاں عطا کر دیتا ہے۔ اور جسے چاہتا ہے بانجھ کر دیتا ہے۔ یقیناً وہ سب کچھ جاننے والا، ہر چیز پر قدرت رکھنے والا ہے۔“ (الشوریٰ 42:50،49)

کیا آپ اپنے بچے کی جنس کا تعین کر سکتے ہیں؟

آپ نے اکثر اخبارات میں اشتہارات پڑھے ہوں گے جن میں مختلف پیروں یا ڈاکٹروں نے یہ دعویٰ کیا ہوتا ہے کہ وہ لوگوں کو بیٹا دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں یا حمل کے دوران میں بچے کی جنس تبدیل کر سکتے ہیں۔ ہمارے ذہنوں میں اکثر یہ سوال اُٹھتا ہے کہ کیا ایسا ممکن ہے۔

اس کا جواب یقیناً ''نہیں'' میں ہے کیونکہ اس دنیا میں معجزے اگرچہ انبیاء اور پیغمبروں کا وصف رہے ہیں لیکن کسی نبی یا پیغمبر کو بھی یہ معجزہ کبھی حاصل نہیں رہا کہ وہ کسی کو بیٹا دے سکے۔ جب انبیاء کا یہ معاملہ ہے تو کسی پیر یا ڈاکٹر کا ایسا دعویٰ کیونکر تسلیم کیا جا سکتا ہے!

جڑواں بچے

جڑواں بچوں کی پیدائش کی دو وجوہات ہوتی ہیں:

1 دو بیضوں کا بننا

بعض اوقات عورت کی بیضہ دانیوں (ovaries) میں ایک کے بجائے دو بیضے بن جاتے ہیں۔ ان سے مرد کے دو جرثوموں کے ملاپ کے بعد دو نطفے پیدا ہوتے ہیں۔ ان نطفوں سے پیدا ہونے والے بچوں کی جنس ایک دوسرے سے مختلف ہوسکتی ہے، مثلاً: ایک لڑکا اور ایک لڑکی ۔ یہ بچے عام طور پر شکل میں بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں کیونکہ دو مختلف جرثوموں کے دو مختلف بیضوں کے ساتھ ملاپ سے ان کی پیدائش عمل میں آتی ہے۔

2 نطفے کی تقسیم

بعض اوقات بیضے اور جرثومے کے ملاپ سے جو نطفہ بنتا ہے وہ حمل کے کسی ابتدائی مرحلے پر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ اس سے دو الگ الگ نطفے وجود میں آتے ہیں۔ ان نطفوں سے پیدا ہونے والے بچوں کی جنس اور شکل ایک جیسی ہوتی ہے۔ بعض اوقات نطفے کی تقسیم میں مسئلے کی صورت میں پیدا ہونے والے بچوں کے جسم ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں جن کو پیدائش کے بعد آپریشن کے ذریعے ایک دوسرے سے الگ کیا جاتا ہے۔

1 دوران حمل کی زندگی

روزمرہ زندگی میں تبدیلی

بچے کی پیدائش کا مطلب صرف آپ کے خاندان میں ایک فرد کا اضافہ ہی نہیں بلکہ اس کا مطلب آپ کی روزمرہ زندگی میں تبدیلی بھی ہے۔ عام طور پر پہلی مرتبہ ماں باپ بننے والے جوڑے یہ بات مکمل طور پر نہیں سمجھ پاتے کہ بچے کی پیدائش سے ان کی زندگی میں کس قدر تبدیلی رونما ہوگی۔ وہ جو کچھ سوچیں گے، کریں گے اور کہیں گے، سب کچھ بچے کے اردگرد گھومے گا اور بچہ ان کی توجہ کا ہر لمحہ طلب کرے گا۔

حمل کا عرصہ دراصل آپ کے لیے تیار ہونے کا وقت ہے کہ آپ اپنی ذمہ داریاں پوری طرح نبھانے کے لیے اپنے آپ کو تیار کریں۔ یہ سب آپ کو پہلے سے سوچنا ہے کہ اپنے بچے کے لیے کیا کچھ کرنا ہے، اس کی دیکھ بھال کے لیے کن کن چیزوں کی ضرورت پڑے گی اور اس کا آپ کو کس طرح سے خیال رکھنا ہے۔ آپ کو ضرورت کی تمام چیزیں پہلے ہی خریدنی پڑیں گی۔

ماں کے خدشات

گھر میں ننھے مہمان کی آمد پر آپ جتنے بھی خوش ہوں، حمل کے مختلف مراحل سے

باب 2 دورانِ حمل کی زندگی

گزرتے ہوئے آپ کے ذہن میں مختلف قسم کے خدشات اُبھرنا قدرتی بات ہے۔ اس دوران میں بہت سے سوال خوفزدہ کر دینے والے ہوتے ہیں، مثلاً: میں حمل کے مختلف مراحل سے کیسے گزر پاؤں گی؟ بچے کی پیدائش کا مرحلہ کیسے طے ہوگا؟ کیا میرا بچہ نارمل ہوگا؟ بیٹا ہوگا یا بیٹی؟ میں بچے کی دیکھ بھال کیسے کروں گی؟ کیا بچے کی پیدائش کے بعد پہلے والی جسمانی حالت میں واپس آجاؤں گی؟ آپ کو ان خدشات سے پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔ بہتر ہے کہ آپ اس بارے میں کسی قابل اعتماد دوست یا رشتے دار سے بات کرلیں کیونکہ بات کرنے سے مسائل کا حل نکل آتا ہے۔

مزاج کی تبدیلی

حمل کے دوران عورت کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ جسم میں پیدا ہونے والے مختلف ہارمون مزاج میں فوری تبدیلی کا باعث بنتے ہیں۔ حمل کے دوران میں عورت بہت چڑ چڑی ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات وہ بہت چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصے میں آجاتی ہے، اس لیے اسے اپنے شوہر اور گھر والوں کی توجہ کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ پیٹ میں پرورش پانے والا بچہ اس کی بہت زیادہ توانائی طلب کرتا ہے، اس لیے اسے چاہیے کہ وہ خوب آرام کرے کیونکہ تھکاوٹ بھی مزاج میں چڑچڑاپن پیدا کرتی ہے۔ حمل قدرتی عمل ہے، بیماری نہیں، اس لیے حمل کے مختلف مراحل میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ بہتر ہے کہ اپنے آپ کو تھوڑا بہت مصروف رکھیں اور کسی سے بات چیت کرلیں یا رات کو سیر کے لیے چلی جائیں تاکہ مختلف قسم کی پریشان کن سوچیں آپ کے ذہن میں نہ آئیں۔

مشورے کی ضرورت

پہلے حمل کے دوران میں خواتین کو ہر مرحلے پر مدد درکار ہوتی ہے کیونکہ عام طور پر ان کو معلوم نہیں ہوتا کہ انھیں کن کن مراحل سے گزرنا پڑے گا۔ یہ بھی اندازہ نہیں ہوتا کہ اس سلسلے میں کیا کیا مسائل پیش آ سکتے ہیں۔ یوں بعض اوقات جب انھیں کسی مسئلے کا سامنا ہوتا ہے تو وہ پریشان ہو جاتی اور سوچتی ہیں کہ شاید یہ صرف ان کے ساتھ ہو رہا ہے جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا، اس لیے بہتر ہے کہ اپنی کسی تجربہ کار قریبی عزیز سے مشورہ کرلیں تاکہ وہ اپنے تجربات کی روشنی میں آپ کی تسلی کرادے۔

احساسِ ذمہ داری میں اضافہ

بچے کی پرورش انتہائی صبر آزما کام ہے۔ عورت کے لیے لڑکی سے ماں بننا خاصا مختلف امر ہے۔ شادی شدہ زندگی خصوصاً بچے کی پیدائش کے بعد آپ کی زندگی آپ کی نہیں رہتی۔ بچہ آپ کی بہت زیادہ توجہ چاہتا ہے اور اس کی پرورش کے دوران میں درپیش مختلف مسائل حل کرنے کے لیے آپ کو اپنی تمام قوتیں صرف کرنی پڑتی ہیں۔ تاہم اس سے آپ کی ذہانت میں اضافہ ہوتا اور آپ میں احساس ذمہ داری پیدا ہوتا ہے۔

دورانِ حمل شوہر کا کردار

بظاہر تو دورانِ حمل شوہر کا کوئی کردار نظر نہیں آتا سوائے اس کے کہ وہ ہونے والے بچے کا باپ ہے لیکن درحقیقت شوہر کی توجہ اور اُس کا تعاون عورت کے ذہنی سکون اور جسمانی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ عام دنوں میں بھی عورت کو اپنے شوہر کی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ حمل کے دنوں میں تو وہ خاص طور پر توجہ کی مستحق ہوتی ہے۔ اس لیے شوہر کو چاہیے کہ وہ اپنی بیوی کے کھانے پینے کا اور اُس کی صحت کا خاص خیال رکھے۔ بیوی کی تکلیفوں کو اور مشکلات کو سمجھے۔ حمل کے دوران میں عورت کے چڑچڑے پن پر صبر کا مظاہرہ کرے۔ بیٹے کی خواہش قدرتی امر ہے، تاہم بیوی کو یہ اختیار حاصل نہیں کہ وہ اپنی مرضی سے بیٹا پیدا کر سکے، اس لیے شوہر کو چاہیے کہ وہ بیوی سے ساتھ تعاون کرے کیونکہ عورت کے ذہنی سکون میں خاندان کا سکون ہے۔

پہلے بچے پر توجہ

آپ کا حمل دوسرا ہے تو اپنے پہلے بچے پر خصوصی توجہ دیں۔ اس کے کھانے پینے کا خاص خیال رکھیں کیونکہ ماں کی عدم توجہی پر بچے کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں۔ یوں انھیں کم کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اس پر بعد میں مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ایسے بچے کو کھانے کی عادت ڈالنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔

دوسرا بچہ اور حسد

آپ کے ہاں پہلے بھی کوئی بچہ ہے تو بہتر ہے کہ آپ اسے نئے آنے والے بچے

کے بارے میں ذہنی طور پر پہلے سے تیار رکھیں۔ اگر آپ نے پہلے بچے کا بستر، اُس کے کپڑے، کھلونے یا اُس کی جو بھی چیز دوسرے بچے کے لیے استعمال کرنے کے بارے میں سوچا ہے تو بہتر ہے کہ آپ پہلے سے اپنے بچے کے دل میں اس کے آنے والے بہن یا بھائی کے لیے محبت پیدا کرنے کی کوشش کریں تاکہ وہ اپنی چیزیں دوسرے بچے کے استعمال میں دیکھ کر حسد کا شکار نہ ہو۔ یہ بہت خوش آئند بات ہے کہ اپنے بہن یا بھائی کے انتظار میں وہ بھی آپ کے ساتھ شامل ہو۔

2 زچہ بچہ مرکز صحت Mother & Child Health Centre

حکومت نے زچہ بچہ مرکز صحت مختلف شہروں میں قائم کر رکھے ہیں جن کا بنیادی مقصد ماں اور بچے کی صحت وتندرستی ہے۔ جیسے ہی آپ کو معلوم ہو کہ آپ حاملہ ہیں تو فوراً اپنے شہر کے قریبی ہیلتھ سنٹر سے رابطہ کریں۔ پہلے وزٹ پر آپ کو ایک کارڈ جاری کیا جائے گا جس میں آپ کی آیندہ ہونے والے ہر وزٹ کی تفصیلات درج کی جائیں گی۔ آپ کا بلڈ پریشر، وزن اور چند مزید ضروری چیزیں چیک کی جائیں گی۔

آپ کے ماہانہ وزن میں بہت زیادہ یا بہت کم اضافہ کسی پیچیدگی کا پیش خیمہ ہو سکتا ہے۔ کسی بھی قسم کی سوجن پر خصوصی نظر رکھیں۔ نیز آپ کو چاہیے کہ آپ ہر ماہ باقاعدگی سے یا پورے حمل کے دوران میں کم از کم تین مرتبہ، یعنی 24،12 اور 36 ہفتوں کے بعد اپنا طبی معائنہ ضرور کرائیں تاکہ کسی بھی قسم کے مسئلے کی صورت میں بروقت علاج ہو سکے۔ اس کے علاوہ تشنج (Tetanus) سے بچاؤ کے ٹیکے بھی ضرور لگوالیں تاکہ آپ اور آپ کا بچہ تشنج سے محفوظ رہے۔

خاص احتیاط

دورانِ حمل درج ذیل صورت حال میں خصوصی احتیاط کی ضرورت ہے:

1. آپ کو لمبے دورانیے کی یا کوئی مستقل بیماری لاحق ہے، مثلاً: ذیابیطس (شوگر)، بلڈ پریشر کی بے قاعدگی، دمہ، ڈپریشن۔
2. آپ کے ہاں جڑواں بچوں کی پیدائش متوقع ہے۔
3. آپ کی عمر 18 سال سے کم یا 35 سال سے زیادہ ہے اور آپ پہلے بچے کی ماں بننے والی ہیں۔
4. آپ کی عمر 38 سال سے زیادہ ہے اور آپ اپنے دوسرے بچے کی یا اس کے بعد کسی بچے کی ماں بننے والی ہیں۔
5. آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہے۔
6. آپ کو خارش ہے اور آپ کی جلد پیلی ہے۔
7. آپ کی اندام نہانی (vagina) میں سوجن (انفیکشن) ہے۔
8. آپ حمل کے ابتدائی مراحل میں خسرے کا شکار ہوگئی ہیں۔

کام کرنے والی خواتین کے لیے احتیاط

کام کرنے والی خواتین کو حمل کے دوران میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

1. جو خواتین سکول میں پڑھاتی ہیں یا ڈاکٹر یا نرس ہیں انھیں اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ انھیں سکول میں کسی بچے یا ہسپتال میں کسی مریض سے

کوئی وبائی بیماری لگ سکتی ہے، اس لیے انھیں خاص احتیاط کی ضرورت ہے کیونکہ حمل کے دوران میں بہت کم ادویات استعمال کرنی ہوتی ہیں۔

2. وہ خواتین جو لیبارٹری میں کام کرتی ہیں انھیں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بہت سے کیمیکل ان کی اور ان کے بچے کی صحت اور زندگی کے لیے خطرناک ہیں، مثلاً:

Lead, mercury, anaesthetic gases, organic solvents, cytostatic agents, carbon monoxide etc.

(سیسہ، پارہ، بے ہوش کرنے والی گیسیں، نامیاتی محللات، رسولیوں کی پیدائش روکنے والے کیمیکل، کاربن مونو آکسائیڈ وغیرہ۔)

نیز حمل کے دوران میں ان کاموں سے بچنا چاہیے جن میں شعاعیں Radiations اور X-Rays شامل ہوں، کیونکہ یہ آپ کے بچے کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔

3. اگر آپ کے گھر میں کوئی پالتو جانور، مثلاً: بھیڑ، بکری، بلی وغیرہ ہے تو آپ کو اس بات کا دھیان رکھنا چاہیے کہ آپ کو جانوروں سے بھی کوئی بیماری لگ سکتی ہے۔

4. حاملہ خواتین حمل کے دوران میں ملیریا سے بچاؤ کے لیے خصوصی احتیاط کریں۔ مچھر اپنے شکار کا پتہ سانس سے لگاتے ہیں۔ حاملہ عورت کے سانس کی رفتار غیر حاملہ عورت کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ یوں حاملہ خواتین کے گرد غیر حاملہ خواتین کی بہ نسبت دگنے مچھر منڈلاتے ہیں۔ ملیریا حاملہ

خواتین کے اسقاطِ حمل اور مردہ بچوں کی پیدائش کا باعث بن سکتا ہے۔

دورانِ حمل ادویات کا استعمال

حمل کے دوران میں بظاہر بے ضرر نظر آنے والی عام استعمال کی ادویات بھی بچے کی جان کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں کیونکہ بہت سی ادویات ماں کے خون کے ذریعے سے بچے تک منتقل ہوتی ہیں، اس لیے ڈاکٹر حضرات حمل کے دوران میں بہت کم ادویات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

خاص طور پر حمل کے ابتدائی تین ماہ میں چونکہ حمل گرنے کے خطرات بہت زیادہ ہوتے ہیں، نیز بچے کا دل، اعصابی نظام اور اعضائے مخصوصہ بننے کا عمل شروع ہو چکا ہوتا ہے، اس لیے بعض ادویات کا استعمال بچوں میں پیدائشی نقص کا باعث بنتا ہے، مثلاً: دل میں سوراخ ہونا، کٹے ہوئے ہونٹ، پیدائشی بہرہ یا اندھا پن اور ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کا کم یا زیادہ ہونا وغیرہ۔ اس لیے عام بیماریوں، مثلاً نزلہ زکام اور بخار وغیرہ کے لیے بھی کسی قسم کی دوا بذاتِ خود کھانے کے بجائے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ کسی بھی ضرورت کے تحت اگر ڈاکٹر کے پاس جانا پڑے تو اسے ضرور بتائیں کہ آپ حاملہ ہیں تاکہ وہ آپ کے لیے کوئی محفوظ دوا تجویز کر لے۔ نیز اگر آپ محسوس کریں کہ آپ حاملہ ہیں اور آپ نے ابھی تک حمل ٹیسٹ نہیں کیا تو بھی احتیاطاً اس وقت تک کسی قسم کی دوا کھانے سے پرہیز کریں جب تک آپ ٹیسٹ نہ کر لیں یا جب تک آپ کی ماہواری شروع نہ ہو جائے۔

باب 3
ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما

1 ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما

آپ درج ذیل تفصیلات کی مدد سے اپنے بچے کی نشوونما کے مختلف مراحل کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتی ہیں:

پہلا ماہ (0-4 ہفتہ)

پہلے ماہ کا آغاز آخری ماہواری شروع ہونے کی تاریخ سے ہوتا ہے اور اختتام اس کے چار ہفتے بعد ہوتا ہے۔

- ملاپ ماہواری شروع ہونے کے دو ہفتے بعد ہوتا ہے اور اسی وقت سے بچے کی زندگی کا آغاز ہوتا ہے۔
- مہینے کے آخر میں جنین (fetus) کی عمر دو ہفتے ہوتی ہے۔
- جنین (fetus) کا حجم (size) سوئی کے سرے جتنا ہوتا ہے۔

ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما کے ہفتہ وار مدارج

دوسرا ماہ (5-8 ہفتہ)

ماہواری شروع ہونے کے 4 ہفتوں بعد اس ماہ کا آغاز ہوتا ہے۔

دوسرے ماہ کے آغاز پر جنین (fetus) کی عمر دو ہفتے اور اختتام پر 6 ہفتے ہوتی ہے۔

- مہینے کے آخر میں جنین (fetus) کی لمبائی 1.5 سم (سینٹی میٹر) ہوتی ہے۔
- بچے کے بازو اور ٹانگیں بننے کا عمل شروع ہوتا ہے۔
- دل، ناک، کان، پپوٹے، حرام مغز، نال (umbilical cord) اور اعصابی نظام کے بننے کا عمل شروع ہوتا ہے۔

تیسرا ماہ (9-12 ہفتہ)

ماہواری شروع ہونے کے آٹھ ہفتے بعد اس ماہ کا آغاز ہوتا ہے۔

- اس ماہ کے آغاز پر بچے کی عمر 6 ہفتے اور اختتام پر 10 ہفتے ہوتی ہے۔
- بچے کی لمبائی 9 سم اور وزن 20 گرام ہوتا ہے۔
- بچے کا دل پہلی مرتبہ دھڑکنا شروع کرتا ہے۔

نوٹ:

بہتر ہے کہ تیسرے ماہ کے اختتام پر الٹراساؤنڈ کرالیا جائے تاکہ اگر کوئی پیچیدگی ہو تو شروع ہی میں سامنے آجائے کیونکہ شروع میں پیچیدگی کو ختم کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

چوتھا ماہ (13-16 ہفتہ)

- اس ماہ کے آغاز میں بچے کی عمر 10 ہفتے اور اختتام پر 14 ہفتے ہوتی ہے۔
- اس مہینے کے آخر میں بچے کی لمبائی 16 سم اور وزن 100 گرام ہوتا ہے۔
- بچے کا سر سائز میں کل لمبائی کے تقریباً نصف کے برابر ہوتا ہے۔
- بچے کے چہرے کے خدوخال نمایاں ہونا شروع ہوتے ہیں۔
- کان اور جنسی اعضاء (Genital Organs) بننا شروع ہوتے ہیں۔
- بچہ سانس لینے اور نگلنے کی حرکتیں کرتا ہے۔
- بچہ لاتیں مارتا ہے، ہاتھ اور پاؤں کے انگوٹھے ہلاتا اور سر گھماتا ہے۔ یہ حرکتیں اتنی خفیف ہوتی ہیں کہ ماں فی الحال انھیں محسوس نہیں کرتی۔

ماں کے پیٹ میں بچے کے جسمانی اعضا کی نشوونما کا عمل

پانچواں ماہ (17-20 ہفتہ)

- اس ماہ کے آغاز میں بچہ 14 ہفتوں کا اور اختتام پر 18 ہفتوں کا ہوتا ہے۔
- بچے کی لمبائی 25-27 سم ہوتی ہے جبکہ وزن 250-300 گرام ہوتا ہے۔
- اس ماہ میں بچے کا نظامِ دورانِ خون مکمل ہو جاتا ہے، نیز بچے کے دل کی

کی دھڑکن بالغ کے دل کی دھڑکن سے دُگنی تیز ہوتی ہے۔

- بچے کی جلد چھوٹے چھوٹے بالوں سے بھری ہوتی ہے جو اس کی پیدائش تک خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔
- اس ماہ کے دوران میں بچے کی بھویں مکمل ہو جاتی ہیں۔
- اس ماہ کے دوران میں ماں اپنے بچے کی حرکت محسوس کرتی ہے۔

چھٹا ماہ (21-24 ہفتہ)

- اس ماہ کے آغاز میں بچے کی عمر 18 ہفتے اور اختتام پر 22 ہفتے ہوتی ہے۔
- بچے کی لمبائی 30 سم اور وزن 400-600 گرام ہوتا ہے۔
- اس ماہ میں بچے کے دل کی دھڑکن سنی جا سکتی ہے۔
- بچہ انگوٹھا چوسنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کے بال اور ناخن نکل آتے ہیں۔
- اس ماہ کے دوران میں بچہ تقریباً ہر وقت سویا رہتا ہے، تاہم بعض دفعہ وہ بیرونی شور اور حرکت کی وجہ سے جاگ جاتا ہے۔

ساتواں ماہ (25-28 ہفتہ)

- اس ماہ کے آغاز میں بچے کی عمر 22 ہفتے اور اختتام پر 26 ہفتے ہوتی ہے۔
- بچے کی لمبائی تقریباً 35 سم اور وزن ایک کلو ہوتا ہے۔
- اس مہینے آپ پہلی مرتبہ لہریں (contractions) محسوس کرتی ہیں۔ ان لہروں کے دوران میں آپ کا پیٹ چند سیکنڈ کے لیے سخت ہو جاتا ہے۔

آٹھواں ماہ (29-32 ہفتہ)

اس ماہ کے آغاز میں بچے کی عمر 26 ہفتے اور اختتام پر 30 ہفتے ہوتی ہے۔

- بچے کی لمبائی تقریباً 40 سم اور وزن تقریباً ڈیڑھ کلو ہوتا ہے۔
- اس ماہ میں بچے کی مکمل شکل دکھائی دینے لگتی ہے۔
- اس ماہ کے دوران میں بچے کے پھیپھڑے اور چند مزید اعضاء ابھی نامکمل ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود بچہ اگر اس ماہ کے آخر میں پیدا ہو جائے تو اس کے زندہ بچ جانے کی امید بہت زیادہ ہوتی ہے۔

نوٹ:

اس مرحلے میں آپ زیادہ دیر تک کھڑے رہنے، وزنی چیزیں اُٹھانے اور سخت کام کرنے سے پرہیز کریں۔

نواں ماہ: (33-36 ہفتہ)

- اس ماہ میں بچے کی لمبائی 47 سم اور وزن 2,700 گرام ہوتا ہے، نیز اس کے وزن میں بہت جلد اضافہ ہوتا ہے۔
- اس ماہ کے دوران میں بچہ بہت کم حرکت کرتا ہے کیونکہ اس کے وزن میں بہت زیادہ اضافے کی وجہ سے ماں کے پیٹ میں جگہ کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔
- اس ماہ میں بہت سے بچے پیدائش کی حالت میں آ جاتے ہیں، یعنی سر نیچے کی طرف ہو جاتا ہے۔

بہتر ہے کہ اس مرحلے پر آپ اپنے بچے کا سارا سامان تیار رکھیں کیونکہ بچے کی پیدائش کسی بھی وقت متوقع ہے۔

دسواں ماہ (37-40 ہفتہ)

- اس ماہ میں ماں کے پیٹ کی لہروں (contractions) میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔
- پیدائش کے وقت بہت سے بچے 49-52 سم لمبے ہوتے ہیں اور ان کا وزن وزن تین سے چار کلو تک ہوتا ہے۔
- بچہ دسواں مہینہ ختم ہونے سے ایک ہفتہ پہلے یا ایک ہفتہ بعد بھی پیدا ہو سکتا ہے۔

نوٹ:

اگر پانی جاری ہو جائے یا آپ درد، خون یا بہت تیز لہریں محسوس کریں تو فوراً ہسپتال روانہ ہو جائیں۔

باب 4

حمل کے دوران میں توہمات اور تغیرات

1 حمل کے دوران میں توہمات اور تعبیرات

دورانِ حمل خواتین مختلف معاملات کے بارے میں توہمات کا شکار ہو جاتی ہیں۔ وہ مختلف عوامل کو بدشگونی خیال کرتی ہیں۔ اکثر بڑی بوڑھی خواتین کے ہاں دوران حمل کے مختلف مظاہر یا عوامل کے بارے میں یہ تصور پایا جاتا ہے کہ وہ بچے کی ساخت، جنس یا رنگت پر اثر انداز ہوتے ہیں، مثلاً:

1. اگر عورت سورج گرہن کے دوران اپنے جسم کے کسی حصے کو ہاتھ لگائے گی تو پیدائش کے بعد بچے کے جسم کے اس حصے پر پیدائشی نشان ہوگا۔
2. بانجھ عورت جس نے حمل ٹھہرانے کے لیے تعویذ باندھا ہے، کسی حاملہ عورت سے ملے گی تو حاملہ عورت کا حمل ساقط ہو جائے گا۔
3. ایک تصور یہ ہے کہ ماں کے پیٹ کی ساخت سے پیدا ہونے والے بچے کی جنس کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ اگر ماں کا پیٹ چھوٹا اور گول ہے تو لڑکا ہوگا۔ اگر بڑا اور باہر کو نکلا ہوا ہے تو لڑکی ہوگی۔ اسی طرح اگر حاملہ کی طبیعت میٹھا زیادہ کھانے پر مائل ہے یا پھر طبیعت میں سستی پائی جاتی اور نیند زیادہ آتی ہے تو لڑکی ہوگی اور اگر اس کے برعکس ہے تو لڑکا ہوگا۔
4. حمل کے دوران میں خوبصورت بچے کی تصویر دیکھی جائے تو بچہ خوبصورت ہوتا ہے اور جس کی تصویر دیکھی جاتی ہے اس کے مشابہ ہوتا ہے۔

5. ایک تصور یہ بھی پایا جاتا ہے کہ حمل کے دوران میں مختلف کھانے کی اشیاء کا بچے کی رنگت پر اثر پڑتا ہے، مثلاً اگر حمل کے دوران کھوپرا (ناریل) کھایا جائے تو بچے کی رنگت سفید ہے۔

سائنسی نقطۂ نظر

سائنسی نقطۂ نظر سے دیکھیں تو یہ باتیں محض خیالی تصورات ہیں۔ ان کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں۔ بچہ آدھی چیزیں ماں اور آدھی باپ سے لیتا ہے۔ اسی لیے وہ صرف ماں باپ اور قریبی رشتے داروں کے ہی مشابہ ہوتا ہے۔ دیکھی گئی تصویر کا بچے کی شکل پر کوئی اثر نہیں پڑتا، نیز رنگت بھی ماں باپ کے جیسی ہوتی ہے۔ ماں باپ کی رنگت گندمی ہے تو بچے کی رنگت بھی گندمی ہی ہوتی ہے۔ مختلف چیزیں کھانے سے اس کی رنگت تبدیل نہیں کی جا سکتی۔ اسی طرح مختلف خواتین کی جسمانی ساخت ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ حمل کے دوران میں بھی ایک عورت کی کیفیت دوسری عورت سے مختلف ہوتی ہے، اس لیے اس سے یہ معلوم نہیں کیا جا سکتا کہ لڑکا ہوگا یا لڑکی۔

دینی نقطۂ نظر

اسلام میں توہمات اور بدشگونی کی کوئی حیثیت نہیں۔ بدشگونی کرنے والا شرک کا مرتکب ہوتا ہے کیونکہ وہ اِن عوامل کو اللہ تعالیٰ کی قدرتِ کاملہ کے مدمقابل ٹھہراتا ہے۔

حدیث میں ہے:

«لَا عَدْوٰی وَلَا طِیَرَۃَ»

''امراض میں چھوت چھات کی اور بدشگونی کی کوئی اصل نہیں۔''

صحیح البخاری، حدیث:5756.

ہم سب جانتے ہیں کہ اولاد دینے اور پھر اسے واپس لے لینے کا اختیار صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے پاس ہے۔ کسی بانجھ عورت کی حاملہ عورت کے ساتھ ملاقات سے حاملہ عورت کا حمل ساقط نہیں ہوتا۔ اگر ایک عورت حاملہ ہے اور دوسری بچے سے محروم ہے تو یہ صرف اللہ تعالیٰ کی مرضی ہے۔ وہ چاہے تو بانجھ عورت کو بھی اولاد عطا کر سکتا ہے۔ اسی طرح جسم کے مختلف حصوں پر نشانات بھی اللہ تعالیٰ کی مختلف نشانیوں میں سے ہیں، اس میں کسی انسانی عمل کا کوئی دخل نہیں۔ جن صاحبہ کی ایسی سوچ ہے انھیں چاہیے کہ کثرت سے استغفار کریں، شرک سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگیں اور حمل کے دوران میں کثرت سے ذکرو اذکار کریں تا کہ اللہ تعالیٰ صحت مند اور صالح اولاد عطا فرمائے۔

2 دوران حمل جسمانی تبدیلیاں

حمل کے عرصے کو تین حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ہر حصہ تین ماہ پر مشتمل ہوتا ہے جسے سہ ماہی (Timester) کہتے ہیں۔ ہر سہ ماہی (Trimester) میں عورت کے جسم میں مختلف تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، تاہم یہ ضروری نہیں کہ ہر عورت میں درج ذیل تمام کیفیات پائی جائیں۔ عام طور پر ہر دوسری عورت میں مختلف کیفیات پائی جاتی ہیں۔

پہلی سہ ماہی (1st Trimester)

حمل کے ابتدائی تین ماہ کو پہلی سہ ماہی (1st Trimester) کہتے ہیں۔ اس عرصے کے دوران میں حمل گرنے کے خطرات بہت زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے اس عرصے میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ پہلی سہ ماہی میں درج ذیل تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں:

- حیض نہ آنا۔
- دن کے کسی حصے میں، خاص طور پر صبح کے وقت متلی اور کمزوری محسوس ہونا۔
- منہ میں بہت زیادہ تھوک ہونا۔
- پستان سوجنا اور سخت ہو جانا۔

- بار بار پیشاب آنا۔
- تھکاوٹ۔
- معدے میں جلن۔
- مزاج میں تبدیلی (بلا وجہ کے غصہ آنا، اُداسی یا خوشی محسوس کرنا)۔
- ناک کا بھرا ہونا اور الرجی ہونا۔
- سرِ پستان (Nipple) کے سائز میں اضافہ ہونا اور ان کا رنگ مزید گہرا ہونا۔

دوسری سہ ماہی (2nd Trimester)

پہلی سہ ماہی کے بعد اگلے تین ماہ کے عرصے کو دوسری سہ ماہی (2nd Trimester) کہتے ہیں۔ اس سہ ماہی کے دوران میں درج ذیل تبدیلیاں محسوس ہوتی ہیں:

- وزن میں اضافہ۔
- پیٹ میں بچے کی حرکت محسوس ہونا۔
- کھچاؤ کی وجہ سے پیٹ کی جلد کا خشک ہونا۔
- چھاتیوں کے حجم (size) میں اضافہ ہونا۔
- معدے میں جلن۔
- بدہضمی۔
- قبض۔
- ناک سے خون آنا۔
- ہاتھوں، پاؤں اور چہرے پر ہلکی سی سوجن ہونا۔

- ناف کے نیچے گہرے بھورے رنگ کی سیدھی سی لکیر کا ہونا۔
- آنکھوں کے نیچے حلقے ہونا۔
- کمر اور کولھے کا درد جو حمل کے باقی تمام عرصے تک رہ سکتا ہے۔
- چھاتیوں سے دودھ جیسے مادے کا نکلنا۔
- پٹھوں کا کھچاؤ، خاص طور پر رات کے وقت ٹانگوں میں۔
- پیٹ میں گیس کا ہونا۔
- بالوں کا خشک اور روکھا ہونا یا گرنا۔
- جلد کے مسائل ہونا، مثلاً: چھائیاں وغیرہ۔

تیسری سہ ماہی (3rd Trimester)

حمل کے آخری تین ماہ کے عرصے کو تیسری سہ ماہی (3rd Trimester) کہتے ہیں۔ اس سہ ماہی میں درج ذیل تبدیلیاں رونما ہو سکتی ہیں:

- پیٹ میں بچے کی حرکت میں اضافہ۔
- عام دنوں کی نسبت زیادہ گرمی محسوس ہونا۔
- سب سے نیچے والی پسلی میں بچے کے دباؤ کی وجہ سے درد محسوس ہونا۔
- ناف کا اُبھرنا۔
- کمر درد میں اضافہ ہونا۔
- پیٹ پر کھچاؤ کے نشان ہونا۔
- جسم میں، خاص طور پر پیٹ پر کھچاؤ کی جگہ، خارش ہونا۔

- رات کو سونے میں مشکل ہونا۔
- پیٹ میں ایسی لہریں پیدا ہونا جیسی بچے کی پیدائش کے وقت ہوتی ہیں اگرچہ پیدائش کا وقت ابھی دور ہوتا ہے۔

ڈاکٹر سے رابطہ کریں

اگر آپ حسب ذیل علامات میں سے کوئی علامت محسوس کریں تو اپنی ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

1. پیشاب کے دوران میں جلن یا درد محسوس ہو۔
2. چار ماہ کے بعد بھی صبح کے وقت متلی اور کمزوری محسوس ہو۔
3. آپ کے وزن میں اچانک اضافہ ہو، یعنی ایک ہفتے میں آدھا کلو سے زیادہ۔
4. ہاتھ، کہنی، چہرے اور آنکھوں پر سوجن ہو جائے۔
5. سر میں شدید درد ہو۔
6. مسلسل چکر آئیں۔

فوراً ہسپتال روانہ ہوں

اگر آپ حسب ذیل علامات میں سے کوئی علامت محسوس کریں تو اپنی ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

1. اندام نہانی (vagina) سے خون نکلے۔
2. پانی بہت زیادہ مقدار میں جاری ہو جائے۔
3. اندام نہانی کے آس پاس کوئی آبلہ یا زخم ظاہر ہو۔
4. بہت تیز تیز اور مسلسل لہریں محسوس ہوں۔
5. پیٹ (معدہ یا رحم) میں شدید درد ہو۔
6. بچے کی حرکت میں قابل غور حد تک کمی محسوس ہو۔
6. 24 گھنٹوں تک بچے کی حرکت بالکل محسوس نہ ہو۔

باب 5

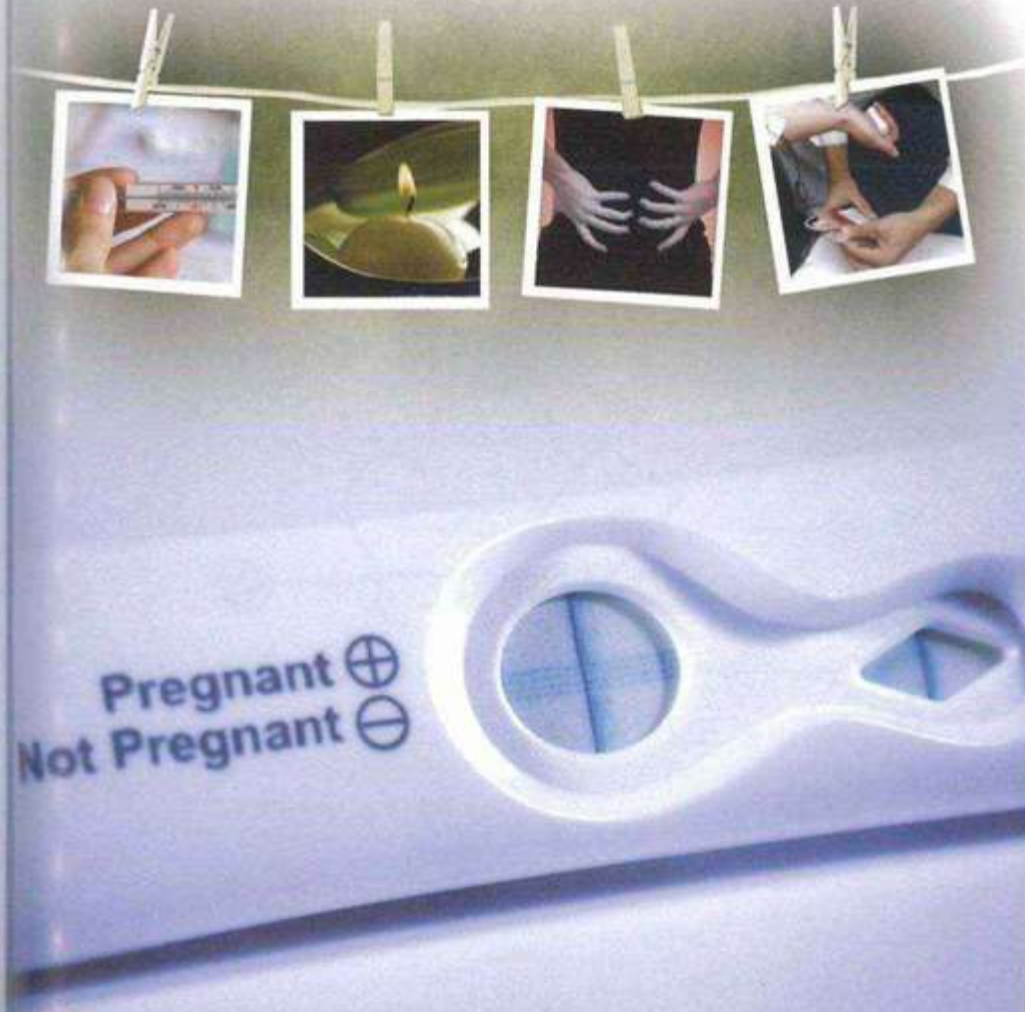
حمل کے دوران میں عمومی مسائل اور ان کا حل

1 حمل کے دوران میں عمومی مسائل اور ان کا حل

حمل کے عمومی مسائل

اگرچہ حمل قدرتی امر ہے لیکن یہ ماں کے لیے آزمائش کی طرح ہے۔ حمل کے دوران میں عورت کے جسم کو کئی تبدیلیوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ جسم میں مختلف ہارمون پیدا ہوتے ہیں جو ان تبدیلیوں کا باعث بنتے ہیں۔ حمل کے دوران درج ذیل مسائل کا سامنا ہوسکتا ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ آپ کو ان تمام مسائل کا سامنا کرنا پڑے۔ ان مسائل کو علاج کے ذریعے مکمل طور پر ختم نہیں کیا جاسکتا۔ یہ مسائل دراصل حمل کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ حمل کا عرصہ مکمل ہونے پر بچے کی پیدائش کے فوراً بعد یہ مسائل خود بخود ختم ہوجاتے ہیں، تاہم مختلف اقدامات تکلیف کے کم کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتے ہیں۔

1 درجۂ حرارت میں اضافہ

حمل کے ابتدائی مراحل میں بعض اوقات ماں کے جسم کے درجۂ حرارت میں معمولی سا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس پر پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ یاد رکھیں، حمل کے دوران میں معمولی بیماری، مثلاً نزلے یا بخار کے لیے کوئی بھی دوا کھانے سے پہلے اس بات کا اچھی طرح یقین کرلیں کہ یہ دوا آپ کے اور آپ کے بچے کے لیے بے ضرر ہے۔ عام

طور پر کھائی جانے والی بے ضرر دوائیں بھی حمل کے دوران میں خطرناک ثابت ہوسکتی ہیں۔ حمل کے دوران میں ڈاکٹر حضرات کم سے کم دوائیں استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ بخار اور سر درد کے لیے Panadol (Paracetamol) محفوظ دوا ہے۔

2 تھکاوٹ کا احساس

حمل بڑی محنت طلب کیفیت ہے، اس لیے بہت سی خواتین حمل کے دوران میں بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کرتی ہیں، خاص طور پر حمل کے پہلے تین اور آخری دو یا تین مہینوں میں۔ تھکاوٹ کا انحصار ماں کی جسمانی صحت پر بھی ہوتا ہے۔ اگر اس کی جسمانی صحت اچھی ہے تو وہ تھکاوٹ کم محسوس کرے گی۔ لیکن تھکاوٹ کو کبھی نظر انداز مت کریں۔ جب بھی تھکاوٹ محسوس کریں، تھوڑا سا آرام کر لیں اور کوشش کریں کہ آپ کے پاؤں کا لیول باقی جسم سے تھوڑا اوپر ہو، مثلاً اگر آپ لیٹی ہوں تو پاؤں کے نیچے تکیہ رکھ لیں اور اگر کرسی پر بیٹھی ہوں تو پاؤں اسٹول پر رکھ لیں۔

3 پٹھوں کا کھچاؤ

حمل کے دوران میں بعض دفعہ پٹھوں کا کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے جس سے شدید درد ہوتا ہے۔ کھچاؤ عام طور پر پنڈلی اور پاؤں کے پٹھوں میں پیدا ہوتا ہے اور یہ خاص طور

پر رات کے وقت ہوتا ہے۔ اگر رات کو سونے کے دوران میں آپ کی ٹانگوں کے پٹھوں میں کھچاؤ پیدا ہو جائے تو فوراً کھڑی ہو جائیں یا ٹانگوں کو زور زور سے دبائیں، نیز روزانہ رات کو سونے سے پہلے ٹانگوں کا مساج کریں۔

اس کے علاوہ Knee Cap کے نام سے چوڑا گول ربڑ میڈیکل سٹور پر بآسانی دستیاب ہے، اسے رات کو سونے سے پہلے ٹانگوں میں پہن لیں۔

4 خون کی کمی

حاملہ خواتین میں خون کی کمی ہونا عام ہے۔ تھکاوٹ کی ایک بڑی وجہ خون کی کمی بھی ہے۔ ماں کے پیٹ میں بچہ ضرورت کے تمام اجزا ماں کے جسم سے حاصل کرتا ہے۔ یہ تمام اجزا بچے تک خون کے ذریعے سے پہنچتے ہیں۔ اگر ماں وہ تمام ضروری اجزا مناسب مقدار میں حاصل نہ کرے تو اس کے جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ تمام اجزا عام طور پر خوراک کے ذریعے سے پورے نہیں ہوتے، اس لیے بہتر ہے کہ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے ایسی گولیاں لیں جن میں وٹامن اور آئرن شامل ہوں تاکہ خون کی کمی پوری ہو سکے۔ Folic Acid (5mg) یا Pregnovate

ایک گولی روزانہ یا درج ذیل گولیاں استعمال کر سکتی ہیں:

1. آئرن کے لیے گولی: سینگوبیان کیپسول (Sangobion Capsule)
2. ملٹی وٹامنز کے لیے: ملٹی بیونٹا۔ ایم کیپسول (Multibionta-Mcapsules)
(Multivitamins + minerals)
3. کیلشیم کے لیے: کیلسیڈین (Calcidine)
(Calcium carbonate 500mg)

اس کے علاوہ آپ ایسی گولیاں بھی استعمال کر سکتی ہیں جن میں آئرن، ملٹی وٹامنز اور فولک ایسڈ (folic acid) اکٹھے موجود ہوں:

(Iron & vitamins & folic acid) ایک گولی روزانہ

5 بدہضمی اور معدے کی جلن

بدہضمی اور معدے کی جلن حمل کے آخری دور کی عام شکایت ہے۔ بچے کے جسم میں اضافے کی وجہ سے معدے پر دباؤ پڑتا ہے جس کی وجہ سے بدہضمی اور معدے میں جلن پیدا ہوتی ہے۔ درج ذیل اقدامات اس تکلیف کی کمی میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں:

- ایک دفعہ مکمل کھانا کھانے کے بجائے دن کے مختلف حصوں میں وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا کھانا کھائیں۔
- کھانا کھانے کے دوران میں بالکل سیدھی ہو کر بیٹھیں۔ اس سے معدے پر دباؤ میں کمی واقع ہوتی ہے۔
- مسالے دار اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔

- کھانا کھانے کے بعد سیر کریں۔
- بہت زیادہ دودھ پئیں۔ دودھ معدے کی جلن دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- رات کو سونے سے بالکل پہلے کچھ کھانے پینے سے پرہیز کریں۔
- زائد تکیے لگا کر سوئیں۔
- آپ معدے میں جلن کے لیے درج ذیل دوا استعمال کر سکتی ہیں:

گولیاں

جیلوسل (Gelusil) دو گولیاں بیک وقت یا
ٹرائسل (Trisil) دو گولیاں بیک وقت
(یہ گولیاں چوسنے کے لیے ہیں)

سیرپ

اگر آپ گولی کھانا پسند نہ کریں تو معدے کی جلن کے لیے مارکیٹ میں مختلف ذائقوں کے سیرپ بھی دستیاب ہیں:

1. Filmacid Forte Gel (اناناس فلیور) یا
2. Filmacid-M (پودینہ فلیور)

اگر معدے میں جلن محسوس ہو تو تھوڑا سا نمک چاٹ لیں لیکن ہائی بلڈ پریشر میں نمک کھانے سے پرہیز کریں۔

6 متلی اور کمزوری

متلی اور کمزوری حمل کی ایک بنیادی علامت ہے۔ تقریباً 80 فیصد خواتین حمل کے دوران میں متلی محسوس کرتی ہیں۔ متلی اور کمزوری صرف صبح کے وقت ہی محسوس نہیں ہوتی بلکہ یہ دن میں کسی بھی وقت محسوس ہو سکتی ہے۔ نیز آپ دن کے وقت متلی میں اضافہ بھی محسوس کر سکتی ہیں، خاص طور پر اگر آپ اکثر و بیشتر مناسب مقدار میں کھانا نہیں کھاتیں تو اس کی وجہ سے خون میں شوگر کی مقدار میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ متلی کی کیفیت عام طور پر چودھویں سے سولھویں (14-16) ہفتے کے دوران میں دور ہو جاتی ہے۔ متلی کی کیفیت میں آپ اگرچہ بہت بُرا محسوس کرتی ہیں لیکن یہ آپ کے بچے کی صحت کے لیے اچھی ہے۔ ریسرچ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ متلی کی کیفیت اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ کے بچے کو خوراک کے تمام ضروری اجزا مناسب مقدار میں پہنچ رہے ہیں۔

متلی کم کرنے کے اقدامات

آپ کی متلی کی کیفیت اگرچہ بچے کے لیے مفید ہے لیکن متلی کم کرنے کے اقدامات کا کوئی نقصان نہیں۔ درج ذیل اقدامات متلی کم کرنے کے لیے کارآمد ہیں:

1. اگر آپ صبح کے وقت متلی محسوس کرتی ہیں تو بہتر ہے کہ اٹھتے وقت بستر سے آہستہ آہستہ نکلیں۔
2. ناشتے میں خشک چیز، مثلاً بسکٹ کھالیں۔
3. بہت زیادہ مائع چیزیں پئیں، مثلاً: پانی، شربت اور جوس وغیرہ۔
4. بازار میں دستیاب کولا مشروبات بھی متلی دور کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

- ایک دفعہ مکمل کھانا کھانے کے بجائے دن کے مختلف حصوں میں وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا کھانا کھالیں۔
- جس خوراک یا خوشبو سے آپ متلی محسوس کرتی ہیں، اس سے دور رہیں۔
- ریسرچ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ادرک متلی دور کرنے میں مفید ہے، اس لیے خوراک میں ادرک کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ ادرک کا ٹکڑا کچا چبالیں یا اس کا قہوہ بنا کر پی لیں تو یہ متلی روکنے کے لیے بہترین ہے۔ حمل کے دوران میں متلی روکنے کے لیے ڈاکٹروں کی تجویز کردہ مقدار تقریباً ایک گرام ادرک روزانہ ہے۔
- بہت زیادہ آرام کریں۔
- ایسے کپڑے پہننے سے اجتناب کریں جو آپ کی کمر کے گرد تنگ ہوں۔

نوٹ:

اگر آپ بہت زیادہ متلی محسوس کریں اور غذا معدے میں نہ ٹھہرے تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں کیونکہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔

7 چھاتیوں کی بڑھوتری اور سختی

جوں جوں وقت گزرتا جائے گا، آپ کی چھاتیوں کے سائز میں اضافہ ہوتا جائے گا اور آپ ان میں سختی محسوس کریں گی۔ دوسرے ماہ کے بعد ان میں سے تھوڑے سے دودھ کا بھی اخراج ہو سکتا ہے۔ ایسی حالت میں آپ آرام دہ سینہ بند (Bra) استعمال کریں اور کسی کپڑے کو نیم گرم پانی میں ڈبو کر مساج کریں۔

حمل کے دوران میں سرِپستان (Nipple) کے سائز میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اوران کا رنگ بھی مزید گہرا ہو جاتا ہے۔ بہتر ہے کہ آپ روزانہ کسی اچھی سی کریم سے سرِپستان کا مساج کریں تاکہ ان کی جلد مضبوط ہو اور جب بچے کو دودھ پلانے کا وقت آئے تو وہ زخمی نہ ہوں۔ اگر آپ کے سرِپستان چھوٹے اور اندر کی طرف مڑے ہوئے ہوں تو بچے کی پیدائش سے کچھ ماہ پہلے روزانہ انھیں تھوڑی دیر کے لیے باہر کی طرف کھینچیں تاکہ نومولود کو دودھ پلاتے وقت کسی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

8 بار بار پیشاب کی حاجت اور پسینہ

حمل کے ابتدائی مراحل میں، خاص طور پر حیض آنے کی تاریخوں میں آپ اپنے رحم میں بھاری پن محسوس کرسکتی ہیں۔ اس کی وجہ رحم میں خون کی نالیوں کا پھیلاؤ اور خون کی گردش میں اضافہ ہے، اِس لیے آپ کو بار بار پیشاب کی حاجت محسوس ہوتی ہے۔ یہ کیفیت خاص طور پر حمل کے آخری ماہ میں ہوتی ہے جب بچہ ماں کی پیشاب کی تھیلی پر دباؤ ڈالتا ہے۔ حمل کے دوران میں آپ عام دنوں کی بہ نسبت زیادہ پسینہ محسوس کرسکتی ہیں کیونکہ حمل کی وجہ سے آپ کے جسم کے تمام کاموں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے روزانہ نہانا آپ کے لیے فائدہ مند ہوسکتا ہے۔

چند مفید مشورے

- اگر آپ کو رات کے وقت کئی بار پیشاب کی حاجت محسوس ہو تو رات کو سونے سے پہلے پانی پینا چھوڑ دیں۔

- اگر آپ پیشاب کرنے کے دوران میں آگے پیچھے ہلنا شروع کردیں تو اس سے پیشاب کی تھیلی پر بچے کے دباؤ میں کمی ہو جاتی ہے۔ یوں آپ اسے اچھی طرح خالی کرسکتی ہیں کیونکہ ایک دفعہ اچھی طرح پیشاب کرلیں گی تو آپ کو بار بار پیشاب کرنے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔
- اگر آپ کو پیشاب کے دوران میں درد یا خون کی آمیزش محسوس ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں کیونکہ آپ کو انفیکشن ہوسکتا ہے۔

9 دورانِ حمل قبض

بعض مائیں حمل کے دوران میں قبض کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ بڑھتے ہوئے بچے کا آنتوں پر دباؤ ہوتا ہے۔

قبض میں کمی کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں:

- ریشہ دار غذائیں کھائیں، مثلاً: گندم سے بنی ہوئی چیزیں، تازہ پھل اور سبزیاں وغیرہ۔
- دن میں تقریباً آٹھ گلاس پانی پئیں۔
- رات کے وقت چہل قدمی ضرور کریں۔
- اگر آپ کو بہت زیادہ قبض ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں کیونکہ قبض ہی بواسیر کا باعث ہے اور قبض میں کمی ہی بواسیر سے بچنے کا طریقہ ہے۔
- قبض کے لیے آپ کریمافین (Cremaffin) سیرپ یا کانسپک (Conspic) قطرے پی سکتی ہیں۔

10 سوجن

حمل کے دوران میں ہاتھوں اور پاؤں پر تھوڑی سی سوجن عام بات ہے کیونکہ جسم میں عام دنوں کی بہ نسبت زیادہ پانی ہوتا ہے۔ اگر آپ کے وزن میں ہر ہفتے 500 گرام (آدھا کلو) سے زیادہ کا اضافہ ہو تو اس کا مطلب ہے کہ جسم میں پانی کی مقدار میں بہت زیادہ اضافہ ہو رہا ہے، اس لیے فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ درج ذیل اقدامات سوجن کم کرنے کے لیے کارآمد ہیں:

- زیادہ دیر کھڑی رہنے سے گریز کریں۔
- آرام دہ جوتے پہنیں۔
- پاؤں کو تھوڑی دیر کے لیے گرم پانی میں ڈبو کر رکھیں۔
- جتنا ممکن ہو پاؤں کو اُوپر رکھیں۔
- رات کو سوتے ہوئے پاؤں کے نیچے تکیہ رکھیں۔

11 پاؤں کے تلوے گرم محسوس ہونا

حمل کے دوران میں پاؤں کے تلوے گرم اور جلتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں، اس لیے درج ذیل اقدامات مفید ہیں:

خشک دھنیا پیس کر ہم وزن مصری ملا کر کھائیں یا سبز دھنیا گھوٹ کر مصری ملا کر

پییں، اس سے جسم کی گرمی کا اثر زائل ہو جائے گا۔

- دن میں کچھ دیر کے لیے پاؤں ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر رکھنے سے بھی آرام محسوس ہوتا ہے۔
- پاؤں پر مہندی لگانے سے بھی تکلیف میں کمی ہو سکتی ہے۔

12 کمر کا درد

حمل کے دوران میں تقریباً 50 فیصد خواتین کمر کا درد محسوس کرتی ہیں۔ دراصل آپ کے بچے کا سارا وزن کمر نے اُٹھا رکھا ہوتا ہے۔ جوں جوں بچے کے وزن میں اضافہ ہوتا ہے، کمر کے پٹھوں کو بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ یوں کمر میں درد ہوتا ہے۔

مفید اقدامات

- چپٹے، یعنی بغیر ایڑی کے جوتے پہنیں۔
- کمر کی اونچائی کے برابر سطح پر کام کریں۔
- جب بھی بیٹھیں، کمر ہمیشہ سیدھی ہو۔ بہتر ہے کہ کمر کے پیچھے کشن لگالیں۔ یہ آپ کو سہارا بھی دے گا اور درد سے نجات بھی۔
- کرسی پر بیٹھیں ہوں تو یہ ضرور دیکھ لیں کہ کرسی کی پشت بالکل سیدھی ہے۔ اس کے بازو بھی ہیں۔ اور جب آپ بیٹھیں تو پاؤں چھوٹے اسٹول پر رکھ لیں۔
- کرسی پر بیٹھیں تو ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر نہ بیٹھیں کیونکہ یہ کمر کے درد میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔

- چلتے ہوئے بالکل سیدھا چلیں اور یقین کر لیں کہ کمر آگے جھکی ہوئی نہیں۔
- اوندھا سونے سے گریز کریں۔ اگر کروٹ کے رخ لیٹیں تو ایک تکیہ دونوں ٹانگوں کے درمیان رکھیں۔ اگر سیدھا سوئیں تو گھٹنوں کے نیچے تکیہ رکھ لیں۔
- زیادہ دیر کھڑی رہنے سے گریز کریں۔

13 بواسیر

جوں جوں بچے کے وزن میں اضافہ ہوتا ہے، مقعد پر اس کے دباؤ میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ یوں مقعد کے اردگرد کی نالیوں میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے جس سے وہاں درد، خارش اور بواسیر ہو سکتی ہے۔ بواسیر کی ایک بڑی وجہ قبض بھی ہے۔ اگر آپ کو اوپر دی گئی صورتِ حال درپیش ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، یہ کیفیت بچے کی پیدائش کے بعد ختم ہو جائے گی۔

مفید مشورے

- ریشہ دار خوراک کھائیں، مثلاً: گندم سے بنی ہوئی چیزیں، تازہ سبزیاں اور پھل وغیرہ۔
- بہت زیادہ پانی پئیں تاکہ قبض دور ہو۔ بواسیر میں قبض مزید بگاڑ پیدا کر سکتی ہے۔
- برف کی ٹکور بھی کارآمد ہے۔
- بواسیر کے مسّے باہر کی طرف ہیں تو بہتر ہے کہ آپ اپنی انگلی پر ویسلین لگا کر انھیں اندر کی طرف دھکیل دیں کیونکہ اگر وہ باہر رہیں گے تو آپ کے لیے زیادہ تکلیف کا باعث بنیں گے۔

14 سر درد

سر درد عام طور پر ہارمون کی تبدیلی، تھکاوٹ، ٹینشن اور بھوک کی وجہ سے ہوتا ہے۔

سر درد سے بچاؤ کے لیے اقدامات

- بعض اوقات سر درد خون میں شوگر کی کمی سے ہوتا ہے، اس لیے ہمیشہ مناسب مقدار میں اور صحیح وقت پر کھانا کھائیں۔
- پانی زیادہ پئیں کیونکہ پانی کی کمی کی وجہ سے بھی سر درد ہو سکتا ہے۔
- بہت تیز روشنی اور شور شرابے سے بچیں۔
- آرام کریں لیکن بہت زیادہ نہیں۔ بہت زیادہ آرام بھی سر درد میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔
- اندھیرے اور پرسکون کمرے میں دس سے پندرہ منٹ تک اپنے پاؤں اوپر کر کے لیٹنے سے بھی سر درد میں کمی ہو سکتی ہے۔
- ایک لیموں کاٹ لیں۔ اس کے قتلوں کا رس چوسنے سے بھی سر درد میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔
- حمل کے دوران میں کسی بھی قسم کی دوا کھانے سے پہلے اس بات کی تسلی کر لیں کہ یہ دوا آپ کے بچے کی صحت کے لیے مضر نہیں۔
- ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ پیراسیٹامول (Paracetamol) یا پیناڈول (Panadol) حمل کے دوران میں استعمال کے لیے محفوظ دوا ہے، اس لیے آپ اسے سر درد کے لیے استعمال کر سکتی ہیں۔

- سر میں جس جگہ درد ہو وہاں لونگ کا تیل ملیں۔
- نیم گرم پانی میں نمک ملا کر اس میں دونوں پاؤں رکھ لیں۔ دس منٹ میں آرام ملے گا۔

نوٹ:

حمل کے دوران میں تھوڑا بہت سر درد عام سی بات ہے، تاہم کبھی کبھی ہونے والا شدید درد نارمل نہیں ہوتا۔ اس لیے اگر آپ سر میں شدید درد محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

15 پیٹ کا درد

پیٹ کا تھوڑا بہت درد حمل کی عام شکایت ہے۔ بعض اوقات پیٹ کا درد کسی مسئلے کی پیش گوئی بھی ہوسکتا ہے لیکن یہ ضروری نہیں۔

پیٹ میں گیس

حمل کے دوران میں مختلف قسم کے ہارمون کی وجہ سے ہاضمے کا عمل سست ہو جاتا ہے۔ بڑھتا ہوا بچہ بھی معدے اور آنتوں پر دباؤ ڈالتا ہے۔ یوں گیس کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ گیس اور معدے کی جلن کے لیے آپ سیمیلون (Similone) سیرپ یا جیلوسل پلس (Gelusil - Plus, Chewable Tablets) یا سمیتھیکون (Simethicone) کھا سکتی ہیں۔

قبض کی شکایت

پیٹ درد کی ایک بڑی وجہ قبض ہے جو آپ کی مقعد پر بڑھتے ہوئے بچے کے دباؤ کی وجہ سے ہوتی ہے۔

معدے پر بچے کا دباؤ

معدہ پسلیوں کے بالکل نیچے ہوتا ہے۔ بڑھتا ہوا بچہ آپ کے معدے پر بہت زیادہ دباؤ ڈالتا ہے۔ یوں بعض اوقات معدے میں درد محسوس ہوتا ہے۔ یہ درد عموماً تیسری سہ ماہی (3rd Trimester) کے دوران میں ہوتا ہے۔

جب کبھی آپ معدے میں درد محسوس کریں تو فوراً لیٹ جائیں۔ یہ درد بیٹھنے کی حالت میں زیادہ محسوس ہوتا ہے اور آرام کرنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بیٹھی کھانا کھا رہی ہوں تو بہتر ہے کہ بالکل سیدھی بیٹھ کر کھائیں، اس طرح معدے پر دباؤ میں کمی ہوگی۔ بہت دیر تک کھڑا رہنے یا بغیر سہارے کے بیٹھنے سے گریز کریں۔

جب بھی بیٹھیں، کمر کے پیچھے تکیہ لگالیں۔

پیٹ میں غلط لہریں پیدا ہونا (False Labor)

یہ لہریں عموماً تیسری سہ ماہی کے دوران میں پیدا ہوتی ہیں۔ بچہ پیدا ہونے سے خاصا عرصہ پہلے ماں کے پیٹ میں پیدائش کے جیسی بے قاعدہ سی لہریں پیدا ہونے لگتی ہیں لیکن اس کا مطلب بچے کی پیدائش کا وقت نہیں ہوتا۔

فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں

درج ذیل نشانیاں کسی بھی پیچیدگی کا پیش خیمہ ہوسکتی ہیں، لہٰذا اگر آپ ان میں سے کوئی بھی علامت محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

- پہلے ماہ کے دوران میں پیٹ میں درد یا سختی محسوس کریں، اندام نہانی (vagina) سے خون آئے، جسم میں ایسا درد جو کام کرنے کے دوران میں بڑھ جائے، چکر آئیں اور کندھوں میں درد محسوس ہو۔
- دوسری یا تیسری سہ ماہی کے دوران میں درج ذیل نشانیاں محسوس کریں، مثلاً: اندام نہانی سے نکلنے والے مادے میں بہت زیادہ اضافہ ہو، خون آئے، کمر میں ہلکا درد اور کولھے کے علاقے میں دباؤ محسوس ہو۔
- دوسری یا تیسری سہ ماہی کے دوران میں بچے دانی میں سختی محسوس ہو، کمر میں درد اور بہت تیز تیز لہریں محسوس ہوں۔
- دوسری یا تیسری سہ ماہی کے دوران میں بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو، چہرے اور ہاتھوں پر بہت زیادہ سوجن ہو۔

- پیشاب کے دوران میں جلن یا خون کی آمیزش ہو، ناف کے نیچے والے علاقے میں درد محسوس ہو، کمر میں درد محسوس ہو، متلی یا اُلٹی آئے، پیشاب نہ ہونے کے باوجود پیشاب کی حاجت محسوس ہو اور بخار ہو جائے۔

اندام نہانی سے نکلنے والا مادہ (Vaginal Discharge)

حمل کے دوران تقریباً تمام خواتین کو آگے کی راہ (اندام نہانی) سے سفید رنگ کا مادہ نکلتا ہے جو بغیر بو کے یا ہلکی سی بو کا ہوتا ہے۔ یہ حیض سے پہلے نکلنے والے مادے کی طرح ہوتا ہے لیکن اس کی مقدار اُس سے زیادہ ہوتی ہے۔ حمل کے آخری دنوں میں لیس دار مادہ نکلنا شروع ہو جاتا ہے جس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ بچے کی پیدائش قریب ہے۔ اس حالت میں ہمیشہ اپنی شرمگاہ کو صاف ستھرا رکھیں۔ صفائی کے لیے صرف سادہ پانی استعمال کریں۔

انفیکشن کی 4 علامات

مادے کا رنگ اگر مختلف ہو اور اس میں سے گندی بو آتی ہو یا شرمگاہ سرخ ہو جائے یا اس پر خارش ہو تو آپ کو انفیکشن ہو سکتا ہے۔ کوئی بھی غیر معمولی بات محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر آپ کو انفیکشن ہے تو

انفیکشن ہونے کی صورت میں بہت زیادہ پانی پئیں کیونکہ پانی انفیکشن دور کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے کوئی کریم استعمال کر لیں۔ ڈاکٹر عام طور پر اندام نہانی میں رکھنے کے لیے گولیاں دیتے ہیں جنھیں رات کے وقت سونے سے کچھ دیر پہلے رکھا جاتا ہے۔ یہ گولیاں اندام نہانی میں جا کر گھل جاتی ہیں۔ دوا کو اندام نہانی میں رکھنے کے لیے پلاسٹک کا مخصوص چمچ پیکٹ میں موجود ہوتا ہے۔

انفیکشن کی صورت میں اندام نہانی (vagina) میں رکھی جانے والی گولیاں

17 اندام نہانی سے خون نکلنا Vaginal Bleeding

حمل شروع ہونے کے فوراً بعد حیض آنا بند ہو جاتا ہے، تاہم بعض خواتین کے حمل کے پہلے دو ماہ کے دوران میں ماہواری کی تاریخوں میں خون کے چند قطرے نکل سکتے ہیں۔ یہ نارمل شے ہے، اس لیے اس سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں حمل کے آخری ایام میں تھوڑا سا خون نکلنا بچے کی پیدائش کی نشانی ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی بھی قسم کا خون نکلنا پیچیدگی کی علامت ہے، لہٰذا جب بھی خون نکلتا دیکھیں فوراً اپنی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

18 ناک سے خون آنا

حمل کے دوران میں بعض خواتین کی ناک سے کبھی کبھار خون آسکتا ہے۔

درج ذیل اقدامات خون کو روکنے میں مفید ہیں:

- ناک کو زور سے دبائیں اور سر نیچے کی طرف جھکا لیں۔
- سر اور ناک پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔
- خون کی مقدار معمولی ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔
- سرکے میں روئی بھگو کر سونگھیں، ناک سے خون آنا بند ہو جائے گا۔

19 کھچاؤ کے نشانات Stretch Marks

حمل کے دوران میں عورت کے جسم کا رنگ گہرا ہو جاتا ہے۔ پیٹ پر ناف کے نیچے گہرے بھورے رنگ کی لکیر بھی اُبھر آتی ہے۔ چہرے پر بھورے رنگ کے نقطے یا چھائیاں بھی نمودار ہوتی ہیں۔ یہ تمام چیزیں عام طور پر بچے کی پیدائش کے بعد دور ہو جاتی ہیں۔

ماں کا پیٹ بڑھنے کے ساتھ ساتھ جلد میں کھچاؤ پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ پیٹ کی جلد پر بھورے رنگ کی لکیریں اور نشانات پڑ جاتے ہیں۔ یہ نشانات چھاتیوں اور ٹانگوں پر بھی ہو سکتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد ان نشانات میں کمی ہو جاتی ہے۔

آپ حمل کی آخری سہ ماہی کے دوران میں کوئی اچھی سی کریم اپنے پیٹ پر لگا سکتی ہیں، اس سے آپ کی جلد نرم و ملائم ہوگی اور کھچاؤ کے نشانات کم کرنے میں مدد ملے گی۔ کوکو بٹر کریم بچے کی پیدائش کے بعد نشانات دور کرنے کے لیے اچھی کریم ہے۔ اگر اس میں وٹامن E، کولا جن (Collagen) اور ایلاسٹن (Elastin) شامل ہوں تو بہت ہی اچھا ہے۔

Cocobutter cream (elastin, collagen & vitamin-E) بآسانی دستیاب ہے۔ اس کے علاوہ ایک کیلے کا پیسٹ بنا کر 15 منٹ کے لیے پیٹ پر لگائیں، پھر اسے دھولیں۔

20 پیٹ یا پورے جسم پر خارش

دورانِ حمل خاص طور پر آخری سہ ماہی میں عموماً خارش کی شکایت ہوتی ہے کیونکہ حاملہ عورت کی جلد کو خون کی فراہمی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ خارش عام طور پر پیٹ پر کھچاؤ والی جگہ پر ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ خارش پورے بدن پر بھی ہو سکتی ہے۔ خارش عموماً رات کے وقت زیادہ ہوتی ہے۔

خارش کم کرنے کے لیے اقدامات

- خارش محسوس ہو تو جلد کو ہرگز نہ کھجائیں کیونکہ جلد کو کھجانے سے خارش میں اضافہ ہوتا ہے۔

- کوئی بھی لوشن (خاص طور پر کیلامین (Calamine) جو میڈیکل سٹور پر بآسانی دستیاب ہے) فریج میں رکھ لیں۔ جب بھی خارش محسوس ہو، اسے متاثرہ جگہ پر مل لیں۔
- تنگ کپڑے پہننے سے گریز کریں۔
- پیٹ کی جلد کھچاؤ کی وجہ سے نازک ہو جاتی ہے، اس لیے زیادہ کھجانے سے پیٹ کی جلد پھٹ جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔
- خارش میں نہانا بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔
- جب بھی خارش محسوس ہو، تھوڑی دیر چہل قدمی کر لیں۔ اس طرح آپ کا دھیان خارش کی طرف سے ہٹ جائے گا۔

21 نیند کی کمی

حمل کے دوران میں اکثر خواتین نیند کی کمی کا شکار ہوتی ہیں یا بہت بے چینی کی نیند اور عجیب و غریب خوابوں کی شکایت کرتی ہیں۔ اگر آپ کو یہ صورتِ حال درپیش ہے تو پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں، یہ سب نارمل ہے۔

پُرسکون نیند کے لیے اقدامات

- اگر آپ کروٹ کے رخ لیٹیں اور ایک تکیہ پیٹ کے نیچے اور دوسرا ٹانگوں کے درمیان رکھ لیں تو یہ عمل آپ کو پرسکون نیند کے لیے مدد دے سکتا ہے۔
- دماغ کو پریشان کن سوچوں سے دور رکھیں اور پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔
- بستر پر لیٹ کر آپ صرف یہ سوچیں کہ آپ کو نیند آ رہی ہے اور آپ سونا چاہتی ہیں۔

- اگر آپ کی ٹانگوں کے پٹھوں میں کھچاؤ پیدا ہو گیا ہے تو فوراً کھڑی ہو جائیں، اس سے کھچاؤ دور ہو جائے گا۔

22 بلڈ پریشر

حمل کے دوران میں بلڈ پریشر پر نظر رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ بہت کم یا بہت زیادہ بلڈ پریشر ماں اور بچہ دونوں کی جان کے لیے خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ مہینے میں کم از کم ایک دفعہ اپنا عمومی معائنہ (Normal Checkup) ضرور کرائیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ بلڈ پریشر میں ہر ماہ بہت زیادہ اضافہ ہو رہا ہے تو بہتر ہے کہ ہر ماہ پیشاب میں پروٹین کا ٹیسٹ ضرور کرائیں۔ اگر بلڈ پریشر میں ہر ماہ تھوڑا سا اضافہ ہو رہا ہے اور پیشاب میں پروٹین نہیں ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ لیکن اگر بلڈ پریشر میں بہت زیادہ اضافہ ہو رہا ہے، پاؤں، کہنیوں اور چہرے پر بہت زیادہ سوجن ہے اور پیشاب میں پروٹین بھی موجود ہے تو یہ مسئلہ بڑی پیچیدگی کی علامت ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کے بلڈ پریشر میں اضافہ قابو سے باہر ہے تو یہ آپ کی اور آپ کے بچے کی جان کے لیے خطرناک ہے، اس لیے عام طور پر ڈاکٹر حضرات آپ کی یا آپ دونوں کی جان بچانے کے لیے پیدائش کے وقت سے پہلے ہی آپریشن کر کے بچے کی پیدائش کی کوشش کرتے ہیں۔

بلڈ پریشر سے پیچیدگی کے خطرات

درج ذیل صورتوں میں خواتین کو بلڈ پریشر سے پیچیدگی کے خطرات زیادہ ہیں:

- وہ خواتین جنھیں حمل سے پہلے ہائی بلڈ پریشر (Hypertension) کی بیماری ہے۔
- جنھیں شوگر (ذیابیطس) ہے۔
- جن کے خاندان میں بلڈ پریشر کی بیماری موجود ہے۔
- جن کے ہاں جڑواں بچوں کی پیدائش متوقع ہے۔
- جن کی عمر 21 سال سے کم یا 35 سال سے زائد ہے۔
- جنھیں گردوں کی بیماری ہے۔

بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے اقدامات

- ہر ماہ باقاعدگی سے اپنا عمومی معائنہ کرائیں۔ اس سے آپ کو بلڈ پریشر میں ماہانہ اضافے کے بارے میں معلوم ہو گا اور آپ حمل کے آغاز ہی سے بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے اقدامات کر سکیں گی۔
- بغیر نمک یا بہت کم نمک والا کھانا کھائیں۔
- تلی ہوئی مرچ مسالوں والی اور بازاری اشیاء کھانے سے پرہیز کریں۔
- دن میں تقریباً آٹھ گلاس پانی پئیں۔
- بستر پر لیٹتے ہوئے بائیں کروٹ لیٹیں، اس سے خون کی اہم نالیوں پر بچے کا دباؤ کم ہوگا۔
- دن میں کئی دفعہ اپنے پاؤں تھوڑی دیر کے لیے دیوار کے سہارے اوپر کی

طرف رکھیں۔

- کیفین والی چیزیں، مثلاً: چائے، کافی وغیرہ پینے سے پرہیز کریں۔

23 ٹانگوں کی پھولی ہوئی رگیں (Varicose Veins)

حمل کے دوران میں پیٹ اور ٹانگوں میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے۔ اس خون کی واپسی کا عمل سست ہوتا ہے۔ خون ٹانگوں میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے ٹانگوں کی رگیں پھول جاتی ہیں۔ ان رگوں کو varicose veins کہتے ہیں۔

انسدادی اقدامات

- بہت دیر تک کھڑی رہنے سے پرہیز کریں۔
- دن میں تھوڑی دیر کے لیے ٹانگیں دیوار کے سہارے اوپر کی جانب رکھیں۔
- صبح بستر سے نکلنے کے بعد ٹانگوں میں گول ربڑ (Knee cap) پہن لیں، اس سے varicose veins میں افاقہ ہوگا۔
- رات کو سونے سے پہلے ٹانگوں کا مساج کرلیں۔

22 ٹانگوں میں بے چینی

حمل کے دوران میں بیشتر خواتین رات کو سوتے وقت ٹانگوں میں بے چینی محسوس کرتی ہیں۔

چند مفید مشورے

ایک چوڑی پٹی لیں جو لمبائی میں دو سے اڑھائی میٹر ہو یا ایک دوپٹہ لے لیں اور اسے ٹانگ کے اردگرد اس قدر کس کر باندھیں کہ آپ کو ٹانگوں میں خون رکتا ہوا محسوس ہو۔ تقریباً پانچ منٹ بعد جب آپ محسوس کریں کہ آپ اسے مزید برداشت نہیں کرسکتیں تو پٹی کھول دیں۔ اس سے آپ ٹانگوں کی بے چینی میں واضح فرق محسوس کریں گی۔

جب بھی آپ ٹانگوں میں بے چینی محسوس کریں، یہ طریقہ استعمال کرسکتی ہیں۔

- گول ربڑ (Knee cap) بھی ٹانگوں کی بے چینی میں کارآمد ہے۔ جب بھی ٹانگوں میں بے چینی محسوس ہو، اسے پہن لیں۔
- ٹانگوں میں بے چینی عموماً جسم میں فولاد (Iron) کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے، اس لیے آپ ڈاکٹر کے مشورے سے فولاد کی کمی دور کرنے کے لیے گولیاں استعمال کرسکتی ہیں۔

باب 6
حمل کے دیگر مسائل

1 حمل کے دوران میں ازدواجی تعلقات

جسمانی تعلقات اور پرہیز

حمل کے دوران میں آپ جسمانی تعلقات جاری رکھ سکتی ہیں۔ ہاں اگر ڈاکٹر نے آپ کو کسی وجہ سے منع کر رکھا ہے تو پرہیز کریں۔ حمل کے دوسرے اور تیسرے ماہ میں آپ اپنی ماہواری کے معمول کی تاریخوں میں جسمانی تعلقات سے پرہیز کریں کیونکہ ان دنوں میں حمل گرنے کے خطرات عام دنوں کی بہ نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔

عام طور پر حمل کے شروع کے چند ماہ میں خواتین بہت زیادہ تھکاوٹ اور کمزوری محسوس کرتی ہیں جس کی وجہ سے وہ جسمانی تعلقات کی خواہش نہیں رکھتیں۔ حمل کے دوران میں جسمانی تعلقات اس لحاظ سے اچھا تجربہ ہوتا ہے کہ آپ کو کسی بھی قسم کی احتیاطی گولیاں اور ٹیکے وغیرہ استعمال نہیں کرنے پڑتے۔

حمل کے آخری مہینوں میں بچے کی صحت پر جسمانی تعلقات کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔
اگر آپ بہتر محسوس کریں تو جب تک چاہیں جسمانی تعلقات جاری رکھ سکتی ہیں حتیٰ کہ آخری ماہ میں بھی۔ بعض خواتین کو حمل کے آخری چند ماہ میں جسمانی تعلقات کے دوران میں یا جسمانی تعلقات کے بعد اندام نہانی (vagina) میں یا اس کے آس پاس درد محسوس ہوتا ہے۔ اس میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، یہ نارمل ہے۔ ایسی صورتِ حال میں بہتر ہے کہ آپ طویل وقفے سے مجامعت کریں۔

بعض خواتین جن کے ہاں چھوٹے آپریشن سے بچہ ہوا ہو انھیں زخم ٹھیک ہونے کے باوجود شروع شروع میں جسمانی تعلقات کے دوران میں درد محسوس ہو سکتا ہے لیکن پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، ایسی صورتِ حال بہت جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

ازدواجی تعلقات کی ممانعت یا احتیاط

آپ کی ڈاکٹر مناسب سمجھے تو وہ آپ کی اور آپ کے بچے کی صحت کے لیے آپ کو ازدواجی تعلقات سے منع بھی کر سکتی ہے لیکن ایسا بہت کم صورتوں میں ہوتا ہے۔ اگر آپ کے ساتھ درج ذیل مسائل ہیں تو آپ کو خصوصی احتیاط کی ضرورت ہے:

1. اس حمل سے پہلے آپ کا حمل گر چکا ہو۔
2. آپ کے ہاں وقت سے پہلے بچے کی پیدائش ہو چکی ہو۔
3. آپ کو بغیر کسی وجہ کے اندام نہانی سے خون یا گندہ مادہ آئے۔
4. آپ کی بچہ دانی کا منہ ڈھیلا ہو۔

2 حمل اور خوراک

خوراک کی ضرورت میں اضافہ

حمل کے ابتدائی تین ماہ میں خوراک میں اضافے کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوتی۔ حمل کے آخری چند ماہ میں خوراک میں تھوڑے سے اضافے کی ضرورت پڑتی ہے لیکن دُگنا کھانے کی ضرورت نہیں۔ جتنی بھوک محسوس ہو اتنا ہی کھائیں۔ بہت زیادہ نہ کھائیں کیونکہ بچہ خوراک کی مخصوص مقدار ہی لے گا۔ باقی خوراک صرف آپ کے بدن کو موٹا کرنے میں استعمال ہو گی، اس لیے مناسب مقدار میں کھانا کھائیں۔ ایسی خوراک کھائیں جس میں تمام غذائی اجزا مناسب مقدار میں موجود ہوں۔ رات کو سونے سے پہلے دودھ کا ایک گلاس ضرور پئیں۔ حمل کے دوران میں وٹامن، نمکیات، پروٹین اور آئرن (فولاد) کی نسبتاً زیادہ ضرورت پڑتی ہے جو خوراک سے مکمل طور پر پوری نہیں ہو سکتی، اس لیے آپ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے آئرن اور وٹامن کی گولیاں لے سکتی ہیں۔

وزن میں اضافہ

حمل کے دوران میں وزن میں اضافہ حمل سے پہلے والے وزن کا 20 فیصد حصہ، یعنی 10-14 کلو ہو تو مناسب ہے۔ بعض اوقات حمل کے پہلے چند ماہ میں وزن میں کمی بھی ہو جاتی ہے۔ عام طور پر ایک عورت کے وزن میں اضافہ دوسری عورت سے مختلف ہوتا ہے، تاہم وزن ہر ماہ باقاعدگی سے چیک کرنا چاہیے۔ کیونکہ وزن میں بہت کم اضافہ بچے کی نشوونما میں کمی کی نشانی جبکہ وزن میں بہت زیادہ اضافہ ماں کے بدن پر بہت زیادہ سوجن کی نشانی ہو سکتا ہے۔

کھانا کھانے میں باقاعدگی

دورانِ حمل باقاعدگی سے کھانا کھائیں۔ تھکاوٹ اور متلی کا مطلب ہے کہ آپ کو بہت زیادہ آرام اور کھانے کی ضرورت ہے۔ متلی اور کمزوری عام طور پر اس وقت ہوتی ہے جب کھانے کی کمی کی وجہ سے خون میں شکر (شوگر) کی کمی ہو جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ دن میں ایک مکمل کھانا کھانے میں کمی نہ کریں کیونکہ اس سے متلی، کمزوری اور تھکاوٹ میں اضافہ ہوتا ہے۔

مختلف غذائیں

حاملہ خواتین کو بہت زیادہ کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ایسی خوراک کھانی چاہیے جس میں تمام ضروری اجزا مناسب مقدار میں ہوں کیونکہ خوراک ماں اور بچہ دونوں کی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔

دودھ

دودھ کیلشیم فراہم کرتا ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ حاملہ خواتین کو دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں زیادہ کھانی چاہئیں، خاص طور پر رات کو سوتے وقت دودھ ضرور پینا چاہیے۔

گندم

حمل کے دوران میں ریشے دار غذائیں، مثلاً گندم اور گندم سے بنی ہوئی چیزیں ہاضمے کے لیے مفید اور قبض کشا ہیں۔

سبزیاں اور پھل

سبزیاں اور پھل جسم کو وٹامن پہنچانے کا اہم ذریعہ ہیں، اس لیے زیادہ سے زیادہ پھل اور سبزیاں کھائیں۔

تیل

حمل کے دوران میں زیادہ تیل مرچ مسالے والی اور تلی ہوئی اشیاء کھانے سے پرہیز کریں۔

گوشت

گوشت جسم کو پروٹین فراہم کرتا ہے جو آپ کے بچے کی نشوونما کے لیے نہایت اہم ہے۔

نوٹ:

حمل کے دوران میں کلیجی کھانے سے پرہیز کریں۔ اس میں بہت زیادہ وٹامن اے (Vitamin-A) ہوتا ہے۔ جدید سائنسی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ بہت زیادہ وٹامن اے بچے کے جسمانی اعضا کی بناوٹ کو متاثر کرتا ہے۔

نمک

حمل کے دوران میں جتنا ممکن ہو کم نمک استعمال کریں۔ نمک سوجن کا باعث بنتا اور بلڈ پریشر میں اضافہ کرتا ہے۔

پانی

حمل کے دوران میں زیادہ سے زیادہ پانی پینا بہت اہم ہے۔ آپ کو دن میں تقریباً

آٹھ یا آٹھ گلاس سے زیادہ پانی ضرور پینا چاہیے۔ پانی قبض کشا ہے۔

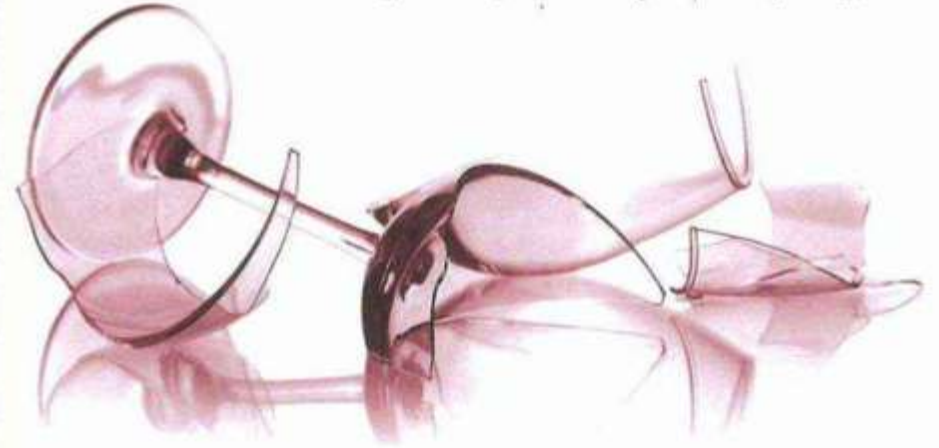
کافی

حاملہ خواتین کو کافی (coffee) پینے سے اجتناب کرنا چاہیے۔ کافی کا استعمال اسقاط حمل کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے۔ حمل کے ابتدائی بارہ ہفتوں میں چونکہ بچے کی نشوونما کا دور بہت نازک ہوتا ہے، اس لیے کافی سے خاص طور پر اجتناب کرنا چاہیے۔

مونگ پھلی

دورانِ حمل اور بچے کو دودھ پلانے کے دوران میں مونگ پھلی کے استعمال سے پرہیز کریں، خصوصاً جن خاندانوں میں الرجی کا مسئلہ چلا آرہا ہو وہ اپنے بچوں کو کم ازکم تین برس تک مونگ پھلی سے دور رکھیں کیونکہ مونگ پھلی یا اس سے تیارکردہ اشیاء سے بچے کا تعلق جتنا جلد پیدا ہوگا، الرجی کا امکان اتنا ہی بڑھ جائے گا۔

3 حمل گرنا (Miscarriage)

حمل عام طور پر اس صورت میں گرتا ہے جب بچہ ماں کے پیٹ میں صحیح طرح سے نشوونما نہ پا رہا ہو یا بچے کو خوراک پہنچانے والی نالی ماں کے پیٹ میں صحیح طرح سے جڑی ہوئی نہ ہو۔ بہت سے کیسوں میں حمل گرنے کی وجہ معلوم نہیں ہوتی۔ درج ذیل وجوہات عام طور پر حمل گرنے کا باعث بنتی ہیں:

1 پیدائشی نقص

بعض اوقات ملاپ کے بعد بچے میں کوئی نقص پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بچہ ابنارمل (Abnormal) پیدا ہوتا ہے۔ حمل گرنا قدرت کا معذور بچے کی پیدائش کو

روکنے کا ایک نظام ہے، اس لیے آپ کو اللہ تعالیٰ کا شکرادا کرنا چاہیے کہ اس نے آپ کو بہت بڑی پریشانی سے بچا لیا۔ ایک دفعہ حمل گرنے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کے آئندہ ہونے والے حمل بھی ضرور گریں گے۔

2 ہارمونوں کا نامناسب مقدار میں پیدا ہونا

بعض اوقات حمل کے دوران میں تمام ضروری ہارمون مناسب مقدار میں پیدا نہیں ہوتے۔ ان ہارمونوں کی کمی حمل گرنے کا باعث بنتی ہے۔ اس کا علاج ممکن ہے۔ ڈاکٹر حضرات عموماً یہ تمام ہارمون دواؤں کے ذریعے مصنوعی طور پر فراہم کر دیتے ہیں۔ یوں ہارمون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

3 ماں اور باپ کے خون کے گروپ میں اختلاف

اگر ماں اور باپ کے خون کا گروپ مختلف ہو تو بچہ باپ کا بلڈ گروپ بھی لے سکتا ہے۔ اس طرح ماں اور بچے کا بلڈ گروپ مختلف ہو جاتا ہے، اس کی وجہ سے پیچیدگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لیکن اس مسئلے کا علاج موجود ہے۔

4 مستقل بیماری

اگر ماں کو کئی برسوں سے کوئی بیماری ہے، مثلاً: شوگر، دل کی بیماری، گردوں کی بیماری اور بلڈ پریشر وغیرہ تو بھی حمل گرنے کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

حمل گرنے سے بچاؤ

حمل کو گرنے سے بچانے کے لیے سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہر ماہ باقاعدگی سے مکمل طبی معائنہ کرایا جائے ۔ اگر آپ کوئی بھی غیر معمولی چیز محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ بروقت اقدامات کر کے بچے کی جان بچائی جا سکتی ہے۔حمل گرنے کے خطرات عام طور پر پہلے تین ماہ کے ابتدائی دنوں میں ہوتے ہیں، اس لیے ان دنوں میں خاص احتیاط کی ضرورت ہے۔ بہتر ہے کہ تیسرے مہینے (10 ویں ہفتے میں) الٹراساؤنڈ کروالیا جائے تاکہ اگر کوئی پیچیدگی ہو تو سامنے آجائے اور وقت سے پہلے ہی علاج ہو جائے۔ شروع میں علاج کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

ڈاکٹر سے رابطہ کریں

اگر آپ درج ذیل میں سے چند ایک یا تمام علامات محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

- پیٹ میں کھچاؤ محسوس ہو اور آگے کی راہ (اندام نہانی) سے خون آئے۔

- خون کے ساتھ بڑے سائز کی گٹھلیاں بھی آئیں۔
- پٹھوں میں بہت زیادہ کھچاؤ محسوس ہو یا کھچاؤ دو دن یا اس سے بھی زیادہ عرصے تک رہے۔
- آگے کی راہ سے کوئی بدبودار مادہ نکلے۔
- 100.4 F یا اس سے زیادہ بخار ہو۔

حمل گرنے کے بعد

- حمل گرنے کے بعد آپ دو دنوں تک پیٹ میں حیض جیسا درد محسوس کر سکتی ہیں۔ اگر آپ بہت شدید درد محسوس کریں یا درد دو دن گزرنے کے بعد بھی رہے تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- آپ چھاتیوں میں بے آرامی (بے سکونی) بھی محسوس کر سکتی ہیں۔
- عام طور پر حمل گرنے کے کچھ ہی عرصے بعد قدرتی طریقے سے پیٹ کی صفائی ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھار بچے کے جسم کا کچھ حصہ پیٹ کے اندر بھی رہ جاتا ہے جو پیٹ میں انفیکشن کا باعث بن سکتا ہے، اس لیے پیٹ کی صفائی Dilation and Curettage (DNC) بھی کرنی پڑتی ہے۔

4 حمل کے دوران میں سفر

اگر آپ کا حمل بغیر کسی پیچیدگی کے ہے اور آپ کو کسی قسم کا کوئی خطرہ نہیں تو آپ حمل کے دوران میں سفر کر سکتی ہیں۔ آپ کے لیے اور آپ کے بچے کے لیے سفر محفوظ ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کو کتنا لمبا سفر کرنا ہے اور کس چیز پر کرنا ہے، مثلاً: کار، بس، ٹرین یا ہوائی جہاز۔ عام طور پر دوسری سہ ماہی کے دوران میں سفر کرنا سب سے محفوظ ہوتا ہے۔ اس سہ ماہی میں حمل گرنے یا وقت سے پہلے بچہ پیدا ہونے کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ بہت لمبا سفر کرنے سے بہر حال پرہیز کریں۔

آرام دہ سفر کے لیے مفید مشورے

- اگر آپ کار پر سفر کر رہی ہیں تو ہر دو گھنٹے بعد تھوڑی دیر کے لیے کسی جگہ رک جائیں۔ تھوڑا بہت چل پھر لیں اور تھوڑا سا آرام کر لیں۔ بہت دیر تک ایک ہی حالت میں بیٹھے رہنے سے تھکاوٹ ہو جاتی ہے۔ دورانِ خون میں کمی کی

وجہ سے ٹانگیں بھی سن محسوس ہوتی ہیں۔

- سفر کے دوران میں ٹانگیں ہمیشہ ہلاتی جلاتی رہیں۔
- اگر آپ بس میں سفر کر رہی ہیں تو آگے والی سیٹوں پر بیٹھیں۔ یوں آپ کو کم جھٹکے محسوس ہوں گے۔ متلی اور چکر بھی کم آئیں گے۔
- حمل کے دوران میں پیشاب کی تھیلی پر دباؤ کی وجہ سے پیشاب کی حاجت زیادہ محسوس ہوتی ہے، لہٰذا ایسی سواری کا انتخاب کریں جس میں باتھ روم کی سہولت میسر ہو، مثلاً: ٹرین۔
- سفر کے دوران میں ہمیشہ آرام دہ اور بغیر ایڑی والے جوتے پہنیں۔
- ٹرین کا سفر عام طور پر بس کے مقابلے میں آرام دہ ہوتا ہے۔ ٹرین میں سفر کے دوران متلی کم ہوتی ہے اور جھٹکے بھی کم لگتے ہیں۔
- سفر کے دوران میں کھانے کے لیے بسکٹ، چپس، جوس یا اسی قسم کی ہلکی پھلکی چیزیں ساتھ رکھیں۔ نمکین چیزیں متلی میں کارآمد ہیں۔
- سفر کے دوران میں سو جائیں۔ سفر میں بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔
- سفر کی تھکاوٹ سونے سے دور ہو جاتی ہے۔ سونے سے سفر گزرنے کا بھی پتہ نہیں چلتا۔ منزل تک پہنچنے کے بعد بہتر ہے کہ پہلے تھوڑا آرام کر لیں۔
- سفر شروع کرنے سے پہلے ٹانگوں میں Knee cap پہن لیں۔ سفر کے دوران میں آپ ٹانگوں میں بے چینی محسوس نہیں کریں گی، نیز ٹانگیں سن بھی نہیں ہوں گی۔
- سفر شروع کرنے سے آدھا گھنٹہ پہلے ایک گولی سٹیماٹل (Stematil) کی

کھالیں تاکہ دوران سفر متلی نہ ہو۔

ہوائی جہاز کا سفر

اگر آپ کو ہوائی جہاز میں سفر کرنا پڑے تو بہتر ہے کہ سفر سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔ حمل کے دوران میں ہوائی سفر عام طور پر محفوظ ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ سفر 36 ویں ہفتے سے پہلے کیا جائے۔ ہوائی کمپنیاں بھی اس کے بعد سفر کی اجازت نہیں دیتیں کیونکہ 36 ویں ہفتے کے بعد بچے کی قبل از وقت پیدائش کے بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے ہاں جڑواں بچوں کی پیدائش متوقع ہے تو ہوائی سفر آپ کے لیے ٹھیک نہیں۔

ہوائی سفر کے لیے مفید مشورے

- سفر کے دوران میں سیٹ بیلٹ پیٹ کے نیچے باندھیں، پیٹ کے بالکل اوپر باندھنا ٹھیک نہیں۔
- سفر سے پہلے اور سفر کے دوران میں بہت زیادہ پانی پئیں۔
- سفر سے پہلے گول ربڑ (Knee Cap) ٹانگوں پر پہن لیں، اس سے ان میں بے چینی نہیں ہوگی یا ٹانگیں سن محسوس نہیں ہوں گی۔
- سفر کے دوران میں متلی کے لیے اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے کوئی بھی دوا کھالیں۔ یا ایک گولی سٹیمائل سفر شروع کرنے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھالیں۔
- سفر کے دوران میں تھوڑا بہت چل پھر لیں اور جب بیٹھی ہوں تو ٹانگوں کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد ہلاتی رہیں۔

- ایسی سیٹ حاصل کریں جس میں پاؤں رکھنے کی جگہ زیادہ ہو۔
- اگر آپ بہت زیادہ سفر کرتی ہیں تو بہتر ہے کہ سفر کی تعداد کم کر دیں۔
- اگر آپ بیرون ملک کا سفر کر رہی ہیں تو ایسے ممالک کا دورہ کرنے سے پرہیز کریں جہاں آپ کو کسی بیماری کے خلاف ویکسی نیشن کی ضرورت پیش آئے یا بہتر ہے کہ سفر سے پہلے ہی تمام قسم کی ویکسی نیشن مکمل کر لیں۔

باب 7
بچے کی پیدائش

1 بچے کی پیدائش

ڈاکٹر یا دائی

بلاشبہ بچے کی پیدائش کا مرحلہ قدرتی امر ہے لیکن بعض اوقات چند مسائل اس قدرتی امر کی راہ میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ عام طور پر لوگ ہسپتال جا کر بچے کی پیدائش کے بجائے دائی کو گھر بلانا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ ہمارے ملک میں دائیاں اہم کردار ادا کرتی ہیں لیکن اکثر دائیاں صرف سیدھے سادے، کسی پیچیدگی کے بغیر کیسوں میں ماہر ہوتی ہیں۔ بعض ایسی پیچیدگیاں جن میں ماں یا بچے یا دونوں کی جان کو خطرہ ہو، اس سے دائیاں صحیح طور پر نہیں نمٹ سکتیں جس کا نتیجہ بڑے نقصان کی صورت میں نکل سکتا ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ حمل کے دوران میں ہر ماہ باقاعدگی سے یا کم ازکم اس دوران میں تین دفعہ طبی معائنہ ضرور کرایا جائے تاکہ کسی بھی مسئلے کی صورت میں بروقت علاج ہو سکے۔ عالمی ادارۂ صحت (WHO) اس بات پر بھرپور زور دیتا ہے کہ حاملہ خواتین کو دوران حمل کم ازکم تین دفعہ 12 ویں، 24 ویں اور 36 ویں ہفتے کے بعد طبی معائنہ ضرور کرانا چاہیے۔ 36 ویں ہفتے کے بعد الٹراساؤنڈ سے پیٹ میں بچے کی پوزیشن کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔ بچے کی پوزیشن درست نہ ہونے کی صورت میں ممکنہ

مسائل کو حل کرنے کے لیے بروقت اقدامات کیے جا سکتے ہیں۔ عام طور پر بچہ جو پوزیشن 36 ویں ہفتے کے بعد اختیار کرتا ہے وہ پوزیشن پیدائش کے وقت تک برقرار رہتی ہے۔

ہسپتال جانے سے پہلے تیاری

بہتر ہے کہ آپ بچے کی متوقع تاریخ پیدائش سے ایک مہینہ پہلے ہی ضروری سامان کا ایک بیگ تیار کرلیں کیونکہ حمل کے آخری مہینے میں بچے کی پیدائش کسی بھی وقت ہو سکتی ہے۔ ہسپتال جانے سے پہلے درج ذیل سامان کا بیگ تیار کرلیں:

1. ایک زنانہ سوٹ۔
2. انڈر ویئر اور پیڈ۔
3. بچے کے لنگوٹ، بچھونیاں، ٹوپی، دو شرٹیں اور پلاسٹک شیٹ۔
4. بچے کا کمبل یا اوڑھانے کا کپڑا، بڑا کمبل (ماں کے لیے، گرمی سردی کے حساب سے) تکیہ اور بیڈ شیٹ۔
5. چھوٹا فیڈر اور فارمولا دودھ کا چھوٹا ڈبا
6. شہد (گھٹی کے لیے)۔
7. صابن۔
8. تولیہ۔
9. صفائی کے لیے کپڑا۔

اوپر درج کی گئی تمام چیزیں ایک بیگ میں ڈال لیں۔ ہسپتال جاتے ہوئے بہتر ہے کہ اپنی تمام جیولری گھر پر ہی اتار کر رکھ جائیں۔

سرکاری ہسپتال

ہمارے معاشرے میں سرکاری ہسپتالوں کے بارے میں رویہ اور سوچ مثبت نہیں۔ لوگ عام طور پر یہی خیال کرتے ہیں کہ سرکاری ہسپتالوں میں انھیں مناسب نگہداشت اور دوائیں نہیں ملیں گی۔ اگرچہ یہ بات کسی حد تک ٹھیک ہے لیکن سرکاری ہسپتال اپنی جگہ بہت اہم کردار ادا کر رہے ہیں، خاص طور پر وہ ہسپتال جن کا الحاق (Affiliation) کسی میڈیکل کالج سے ہوتا ہے، مثلاً: میو ہسپتال لاہور، نشتر ہسپتال ملتان اور بہاول وکٹوریہ ہسپتال بہاولپور وغیرہ۔ ان ہسپتالوں کے پاس انتہائی قابل ڈاکٹر اور جدید طبی آلات ہوتے ہیں۔ ایک ہی جگہ بہت سے مختلف امراض کے ڈاکٹر حضرات موجود ہوتے ہیں جو کسی بھی ایمرجنسی کی صورت میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ بات تو آپ سب جانتے ہیں کہ سرکاری ہسپتالوں میں فیس کی مد میں بہت کم پیسے خرچ ہوتے ہیں۔ مگر یہ بھی حقیقت ہے کہ سرکاری ہسپتالوں میں مریضوں کا زیادہ رش ہونے کے باعث ڈاکٹر یا دوسرا طبی عملہ آپ کو زیادہ وقت نہیں دے سکتا لیکن یہ زیادہ پریشانی کی بات نہیں۔ آپ یقیناً ان لوگوں کے پاس ہیں جو اس کام میں مہارت رکھتے ہیں۔ ان کے پاس آپ جیسی بہت سی خواتین تکلیف میں آتی اور خوشیاں سمیٹ کر جاتی ہیں۔

پرائیویٹ ہسپتال

پرائیویٹ ہسپتال سرکاری ہسپتالوں کی بہ نسبت زیادہ تعداد میں ہوتے ہیں۔ آپ کو ڈاکٹر اور دوسرے طبی عملے کی زیادہ توجہ حاصل ہوتی ہے۔ پرائیویٹ ہسپتالوں میں سرکاری ہسپتالوں کی بہ نسبت زیادہ پیسہ خرچ کرنا پڑتا ہے۔ عام طور پر پرائیویٹ

ہسپتالوں کو دو اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے: پرائیویٹ کلینک جس میں صرف ایک لیڈی ڈاکٹر اور مددگار نرسیں ہوتی ہیں۔ دوسرا مکمل پرائیویٹ ہسپتال جس میں مختلف شعبۂ طب سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹر کام کرتے ہیں۔ پرائیویٹ کلینک میں چونکہ ایک لیڈی ڈاکٹر کام کرتی ہے، اس لیے کسی بھی ایمرجنسی کی صورت میں اسے دوسرے ڈاکٹروں کو اپنے کلینک پر بلانا پڑتا ہے، تاہم ایسی نوبت کبھی کبھار ہی آتی ہے۔ مکمل پرائیویٹ ہسپتال میں مختلف امراض کے ڈاکٹر کام کرتے ہیں جو کسی بھی ایمرجنسی کی صورت میں فوراً پہنچ جاتے ہیں۔ لیکن اس قسم کے ہسپتال صرف بڑے شہروں میں ہیں اور بہت مہنگے ہیں۔

2 پیدائش کے وقت کی نشانیاں

اگر آپ درج ذیل نشانیاں محسوس کرتی ہیں تو آپ کے بچے کی پیدائش کا وقت بہت قریب ہے:

1. پانی جاری ہو جائے، چاہے آہستہ آہستہ نکلے یا بہت زیادہ مقدار میں۔
2. آپ مسلسل اور بہت تیز تیز لہریں یا درد محسوس کریں۔

پیدائش کے مرحلے میں مدد

خواتین عام طور پر پیدائش کے مرحلے کے بارے میں بہت زیادہ خوفزدہ ہوتی ہیں۔ اگر آپ پیدائش کے دوران میں بہت زیادہ خوفزدہ ہوں گی تو آپ درد زیادہ محسوس کریں گی، اس لیے اپنے آپ کو پرسکون رکھیں اور گہرے گہرے سانس لیں، اس سے درد کم کرنے میں مدد ملے گی۔ اس مرحلے پر بہت زیادہ ذکر و اذکار کریں۔ خاص طور پر نیچے دی گئی دعا کثرت سے پڑھیں، یہ دعا آزمودہ ہے، اللہ تعالیٰ آپ کے لیے آسانی پیدا کرے گا، ان شاء اللہ:

«اَللّٰھُمَّ! لَا سَھْلَ اِلَّا مَا جَعَلْتَهٗ سَھْلًا وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ اِذَا شِئْتَ سَھْلًا»۔

"اے اللہ! کوئی کام آسان نہیں مگر جسے تو آسان کر دے۔ اور تو جب چاہتا ہے مشکل کام کو آسان کر دیتا ہے۔" (السلسلة الصحيحة للألباني، حديث: 2886)

پیدائش کے دوران میں درد کم کرنے والی دوائیں نہیں دی جاتیں کیونکہ وہ ماں کے جسم سے بچے کو خوراک پہنچانے والی نالی کے ذریعے بچے تک پہنچ جاتی اور بچے کے سانس لینے کے عمل میں رکاوٹ بنتی ہیں۔

بچے کی پیدائش کا اندازہ

پیدائش کے وقت بچہ دانی کا منہ آہستہ آہستہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر بچے کی پیدائش کا اندازہ بچہ دانی کے منہ سے لگاتے ہیں۔ بعض اوقات بچے کی پیدائش جیسی لہریں محسوس ہوتی ہیں لیکن حقیقتاً وہ بچے کی پیدائش کا وقت نہیں ہوتا۔ بہتر ہے کہ ہسپتال روانہ ہونے سے پہلے قریبی کلینک سے معائنہ کرالیں۔

چھوٹا آپریشن یا فرج شگافی (Episiotomy)

پہلے بچے کی پیدائش کے دوران میں بچے کے باہر آنے کا راستہ عام طور پر اتنا زیادہ کھلا نہیں ہوتا کہ بچہ آرام سے باہر آجائے، اس لیے ماں اور بچے کو مزید تکلیفوں اور پریشانیوں سے بچانے کے لیے حسب ضرورت اندام نہانی (vagina) میں چھوٹا سا کٹ لگایا جاتا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں بھی اس بات پر زور دیا جاتا ہے کہ پہلی دفعہ بچے کی پیدائش کے دوران کٹ ضرور لگایا جائے کیونکہ اس کا کوئی نقصان نہیں بلکہ فوائد ہی ہیں۔ اگر کٹ نہ لگایا جائے تو دگنی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہے کیونکہ

پیدائش کے وقت دباؤ پڑنے سے خود بخود کسی بھی قسم کا زخم یا کٹ ہوسکتا ہے جو زیادہ تکلیف دہ ہوسکتا ہے۔ اندام نہانی اور پاخانے والی جگہ بالکل قریب ہوتی ہے۔ ان دونوں کے درمیان پتلی سی جھلی یا تہہ ہوتی ہے، اس لیے بعض خواتین میں بچے کی پیدائش کے دوران میں اس جھلی میں سوراخ بھی ہوسکتا ہے جسے ناسور (Fistula) کہتے ہیں۔ یہ توجہ طلب امر ہے۔ اس کا فوراً علاج کرایا جائے کیونکہ اس سے انفیکشن اور پیچیدگی ہونے کے بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

بڑا آپریشن

بڑا آپریشن عام طور پر کسی پیچیدگی (بچے کی غلط پوزیشن یا پیٹ میں پانی کی کمی وغیرہ) کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ بڑے آپریشن میں پیٹ کو چاک کر کے اس میں سے بچے کو نکالا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات بچہ دانی کا منہ سختی سے بند ہوتا ہے۔ ڈاکٹر اندام نہانی میں گولیاں رکھ کر اسے کھولنے کی کوشش کرتی ہے تا کہ بچے کی پیدائش نارمل طریقے سے ہو سکے۔ بچے دانی کا منہ نہ کھلنے کی صورت میں بھی بڑا آپریشن کیا جاتا ہے۔ عام طور پر خواتین بچے کی پیدائش کی تکلیف سے بچنے کے لیے بڑا آپریشن کرانے کا سوچتی ہیں لیکن یہ غلط ہے۔ بڑا آپریشن مکمل آپریشن ہوتا ہے۔ آپ آپریشن کرانے سے بچے کی پیدائش کی تکلیف سے تو بچ جائیں گی لیکن آپریشن کی وجہ سے ہونے والی لمبے عرصے کی تکلیف آپ کو برداشت کرنی پڑے گی۔ مغربی معاشرے میں خواتین بچے کی نارمل طریقے سے پیدائش یا حسب ضرورت صرف چھوٹے آپریشن پر زور دیتی ہیں، ہسپتال یا ڈاکٹر وغیرہ بھی بچے کی نارمل طریقے سے پیدائش کی بھرپور کوشش کرتے ہیں اور صرف کسی پیچیدگی کی صورت میں بڑا آپریشن

کرتے ہیں۔ اگر ڈاکٹر بڑا آپریشن کرانے پر زور دے تو آپ کا شوہر یا خاندان کا کوئی بڑا ڈاکٹر سے اچھی طرح بات چیت کر کے تسلی کر لے کہ کیوں اور کن وجوہات کی بنا پر بڑا آپریشن کیا جا رہا ہے۔

اپی ڈیورل انجیکشن (Epidural Injection)

یہ طریقہ بچے کی پیدائش کا درد کم کرنے کے لیے محفوظ اور کامیاب طریقہ ہے۔ اس میں ماں کی کمر میں ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں ایک انجیکشن لگایا جاتا ہے جس سے بدن کا نچلا حصہ سُن ہو جاتا ہے۔ بعض ہسپتال بغیر تکلیف کے بچے کی پیدائش (Painless Delivery) کا دعویٰ کرتے ہیں۔ اس میں یہی طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ صرف بہت مہنگے پرائیویٹ ہسپتالوں میں دستیاب ہے۔

وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچے (Premature Babies)

بچہ اگر پیدائش کے وقت سے بہت پہلے پیدا ہو جائے تو اس کی زندگی بچانے کے لیے اسے شیشے کے ڈبے (Incubator) میں رکھا جاتا ہے۔ اس ڈبے کے اندر ماں کے پیٹ جیسا ماحول پیدا کیا جاتا ہے تاکہ بچہ اپنی نشوونما کا باقی مرحلہ اس میں مکمل کرے۔ 32 ویں ہفتے کے بعد پیدا ہونے والے بچے کے زندہ بچ جانے کے امکانات عام طور پر بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

3 بچے کی پیدائش کے بعد

پیدائش کے بعد کے چالیس دن

بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو بہت زیادہ آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ آرام کا عرصہ عام طور پر سوا مہینہ (40 دن) ہوتا ہے۔ اس عرصے میں بچہ دانی اپنی اصلی حالت میں آجاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد آپ کو آپ کی ماہواری کی طرح خون جاری ہو جائے گا جسے نفاس کہتے ہیں۔ تقریباً دو ہفتے بعد خون کا رنگ تھوڑا سا زرد ہو جائے گا اور اس کی مقدار تھوڑی کم ہو جائے گی۔ اگر بہت زیادہ خون آئے یا بہت گندی بو آئے تو اس کا مطلب ہے آپ کو انفیکشن ہو سکتا ہے۔

جتنا جلد ممکن ہو چلنا پھرنا شروع کر دیں۔ مسلسل بستر پر پڑے رہنے سے پرہیز کریں۔ چلنے پھرنے سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے۔ وہ خواتین جن کے ہاں بچے کی پیدائش چھوٹے آپریشن سے ہوئی ہو، وہ عام طور پر بیٹھنے میں بہت تکلیف محسوس کرتی ہیں۔ اگر زخم کو روزانہ گرم پانی سے دھویا جائے تو وہ جلدی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

زخم کی ٹکور اور اسے جراثیم سے پاک کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ بڑی پرات یا ٹب میں نیم گرم پانی ڈالیں۔ اس میں چند قطرے پائیوڈین کے ڈال دیں۔ اب اس میں

تقریباً پانچ منٹ کے لیے بیٹھ جائیں۔ اس طرح خودبخود زخم والی جگہ کی صفائی ہو جائے گی۔ اپنی شرمگاہ کو صاف ستھرا رکھیں کیونکہ صفائی نہ ہونے کی وجہ سے زخم پر انفیکشن ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ کوشش کریں کہ بچے کی پیدائش کے بعد روزانہ نہائیں، اس سے آپ خود کو تروتازہ محسوس کریں گی اور جلدی ٹھیک ہوں گی۔

نفاس کے بعد طہارت

قرآن وحدیث کے مطابق نفاس کی زیادہ سے زیادہ مدت 40 دن ہے۔ اس کے بعد غسل کرنا اور پاکیزگی حاصل کرنا فرض ہے۔ نفاس کی مدت حیض کی طرح مختلف خواتین میں مختلف ہوتی ہے۔ بعض خواتین کو تقریباً پندرہ دن بعد خون آنا بند ہو جاتا ہے اور بعض کو چالیس دن کے بعد بھی جاری رہ سکتا ہے۔ جن خواتین کو پندرہ دنوں بعد خون آنا بند ہو جائے انھیں چاہیے کہ وہ خون بند ہونے کے فوراً بعد پاکیزگی حاصل کریں اور نماز، روزہ اور عبادت شروع کردیں، نیز وہ خاوند کے ساتھ جسمانی تعلقات بھی قائم کرسکتی ہیں۔ جن خواتین کو چالیس دنوں کے بعد بھی خون آئے، انھیں چالیس دن مکمل ہونے پر غسل کرلینا چاہیے کیونکہ نفاس کی آخری حد چالیس دن ہے۔ غسل کرنے کے بعد آپ اپنی عبادات اور خاوند کے ساتھ جسمانی تعلقات شروع کرسکتی ہیں، چاہے آپ کو خون آرہا ہو۔

باب 8

خاندانی منصوبہ بندی، کم خوری اور بچے کی دیکھ بھال

1 خاندانی منصوبہ بندی (Family Planning)

عام طور پر یہ قدرتی نظام ہے کہ جو مائیں دودھ پلاتی ہیں انھیں کچھ عرصے تک ماہواری شروع نہیں ہوتی جس کی وجہ سے خودبخود فیملی پلاننگ ہو جاتی ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ ہر ماں کے ساتھ ایسا ہو۔ بعض اوقات چند خواتین ماہواری شروع ہونے سے پہلے بھی حاملہ ہو جاتی ہیں، تاہم ایسا بہت کم ہوتا ہے۔

ماں اور بچہ دونوں کی صحت کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کے موجودہ بچے اور آیندہ آنے والے بچے کے درمیان کم ازکم دو سال کا وقفہ ہو۔ [1]

[1] خاندانی منصوبہ بندی اگر اس وجہ سے ہو کہ کثرت اولاد سے رزق کے مسائل پیدا ہوں گے اور زندگی اچھی نہیں ہوگی تو یہ قطعی حرام ہے۔ اگر ماں اور بچے کی صحت یا دو سال دودھ کی مدت پوری کرنے کے لیے عارضی طور پر خاندانی منصوبہ بندی کی جائے تو اس میں کوئی حرج نہیں۔

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے

فیملی پلاننگ کے مختلف طریقے ہوتے ہیں۔ سب سے معروف طریقے گولیاں، ٹیکے، کوپر ٹی اور کونڈم (Condom) ہیں۔

1 گولیاں اور ٹیکے

گولیاں اور ٹیکے استعمال کرنے کی صورت میں متلی ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو اس کے اندر بیضے (انڈے) پیدا ہونے بند ہو جاتے ہیں اور متلی کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ اسی طرح گولیاں اور ٹیکے بھی عورت کے جسم میں وہی ہارمون پیدا کرتے ہیں جس کی وجہ سے انڈے پیدا ہونے بند ہو جاتے ہیں۔ یہ ہارمون عورت کے جسم کو یقین دلاتے ہیں کہ وہ حاملہ ہے جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا۔ اسی وجہ سے عورت متلی اور حمل کی سی کیفیت محسوس کرتی ہے۔ حقیقت میں حمل ہوتا نہیں۔ اس بات سے آپ خود جان سکتی ہیں کہ یہ گولیاں اور ٹیکے آپ کے جسم پر کس قدر اثرانداز ہوتے ہیں اور ان کے اثرات کتنے مضر ہیں۔

2 کوپرٹی (Copper T)

فیملی پلاننگ کا ایک اور طریقہ کوپر ٹی (Copper T) ہے۔ یہ T کی شکل کا تانبے (Copper) کا ٹکڑا ہوتا ہے جس کے سرے پر دھاگہ لٹک رہا ہوتا ہے، اسے بچہ دانی کے اندر نصب کیا جاتا ہے۔ کوپرٹی کی وجہ سے بعض خواتین کے حیض کے خون کی مقدار میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ بعض اوقات اس سے پیٹ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

3 کونڈم (Condom)

خاندانی منصوبہ بندی کا ایک اور طریقہ کونڈم (Condom) ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ کونڈم خاندانی منصوبہ بندی کا محفوظ ترین طریقہ ہے، نیز اس سے بیماریاں ایک فرد سے دوسرے فرد میں منتقل نہیں ہوتیں۔ تاہم بعض خواتین کو لیٹکس (Latex) نامی مادے سے الرجی ہوسکتی ہے جس سے کونڈم بنا ہوتا ہے۔ اگر آپ کو جسمانی تعلق کے بعد سوزش محسوس ہو، اندام نہانی کے آس پاس کی جگہ سرخ ہو جائے اور تکلیف محسوس

ہو یا پانی پڑنا شروع ہو جائے تو آپ کو الرجی ہوسکتی ہے۔ جن لوگوں کو لیٹکس سے الرجی ہو ان کے لیے ربڑ کے کونڈم بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں لیکن یہ بہت مہنگے ہوتے ہیں۔

خاندانی منصوبہ بندی میں بے احتیاطی

بعض اوقات خاندانی منصوبہ بندی کے دوران میں بے احتیاطی ہو جاتی ہے، مثلاً: ازدواجی تعلقات کے دوران میں کونڈم کا پھٹ جانا یا کونڈم کی عدم دستیابی کے باوجود ازدواجی تعلقات قائم کرنا، جس کی وجہ سے عورت خاندانی منصوبہ بندی کی خواہش رکھنے کے باوجود حاملہ ہو جاتی ہے۔ اگر آپ سے ایسی ہی کوئی بے احتیاطی ہو جائے تو آپ اس مسئلے کا علاج کرسکتی ہیں۔ اس کے لیے ایک دوا ہے:

Gynonil Tab (Methyloestrenolone , Methyloestradiol)

آپ اس کی بیک وقت دو گولیاں ازدواجی تعلقات کے بعد تقریباً 48 گھنٹے کے اندر اندر کھا سکتی ہیں۔ اس دوا کے استعمال کے تقریباً 3-6 دن بعد آپ کو حیض کی طرح خون جاری ہو جائے گا۔ بعض خواتین کو 15 دن کے بعد بھی خون آسکتا ہے۔ 15 دن کے بعد بھی خون جاری نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

نوٹ:

اگر آپ حاملہ ہوچکی ہیں تو یہ دوا ہرگز استعمال نہ کریں۔ یہ دوا صرف ہنگامی صورتِ حال میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا غیر ضروری استعمال آپ کے لیے خطرناک ثابت ہوسکتا ہے، اس لیے اسے صرف انتہائی ضرورت کے تحت استعمال کریں۔

2 وزن کیسے کم کیا جائے؟

ڈائٹنگ (Dieting) یا کم خوری

بچے کی پیدائش کے فوراً بعد وزن کم کرنے کے لیے ڈائٹنگ کرنا ٹھیک نہیں۔ بچہ پیدائش کے بعد بھی غذائی ضروریات کے لیے ماں کے دودھ پر انحصار کرتا ہے۔ اگر آپ ڈائٹنگ شروع کر دیں گی تو بچے کو تمام غذائی اجزا مناسب مقدار میں نہیں مل سکیں گے۔ دودھ پلانے والی ماؤں کا وزن عام طور پر خود بخود کم ہونا شروع ہو جاتا ہے کیونکہ دودھ کے بننے میں بہت زیادہ توانائی صرف ہوتی ہے۔ وہ تمام غذائی اجزا جو دودھ میں شامل ہوتے ہیں ماں کے جسم ہی سے حاصل کیے جاتے ہیں، اس لیے بہتر ہے کہ دودھ پلانے کے دوران میں بھی کیلشیم اور وٹامن کی گولیاں کھائی جائیں۔ بہتر یہ ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد ایک سال تک انتظار کریں۔ اس کے بعد وزن کم کرنے کے اقدامات کریں یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ ضروری نہیں آپ مکمل طور پر پُرانی جسمانی حالت میں واپس آ جائیں گی۔ بعض اوقات حمل کے دوران میں چند مستقل تبدیلیاں بھی آ جاتی ہیں، مثلاً: کولھوں کا یا کمر کا تھوڑا سا موٹا ہونا۔

وزن کم کرنے کے لیے کھانے پینے کا بہت پرہیز فوراً شروع نہ کریں۔ ہمیشہ مناسب غذا کھائیں۔ سب سے پہلے کم چکنائی والی اور زیادہ ریشوں والی غذائیں کھانا شروع کریں، مثلاً: گندم یا گندم سے بنی ہوئی چیزیں، تازہ پھل اور سبزیاں وغیرہ۔ میٹھی چیزیں کھانا کم کر دیں۔ بہت زیادہ پانی پئیں۔ بہتر ہے کہ چینی کے بجائے سکرین استعمال کرنا شروع کر دیں۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ انسانی صحت پر سکرین کے مضر اثرات نہیں ہوتے کیونکہ وہ انسانی جسم میں جذب نہیں ہوتی ۔ وہ جیسے جسم میں جاتی ہے ویسے ہی خارج ہو جاتی ہے۔ سکرین قیمت کے حساب سے سستی اور ذائقے میں چینی سے تھوڑی مختلف ہوتی ہے۔ بہتر ذائقے کے لیے آپ Sucral یا Canderal استعمال کر سکتی ہیں، جو تھوڑے سے مہنگے لیکن ذائقے میں بہتر ہوتے ہیں۔ ان سب کو مصنوعی مٹھاس (Artificial sweetner) کہتے ہیں۔

ورزش

آپ ورزش بچے کی پیدائش کے کچھ دنوں بعد ہی شروع کر سکتی ہیں، تاہم اگر آپ کا بچہ چھوٹے یا بڑے آپریشن سے ہوا ہے تو بہتر ہے کہ اس وقت تک انتظار کریں جب تک آپ کے تمام زخم ٹھیک نہیں ہو جاتے۔ اس کے بعد آپ درج ذیل ورزش شروع کر سکتی ہیں:

- سب سے پہلے کسی سخت سطح، مثلاً: زمین یا کارپٹ پر بالکل سیدھی لیٹ جائیں۔ اب آپ اپنے دونوں ٹخنوں، گھٹنوں اور دونوں رانوں کے اندرونی حصے کو آپس میں سختی سے ملائیں اور دس تک گنیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

- اب کمر کو تختی پر زمین سے لگائیں اور پیٹ اندر کی طرف کھینچیں، تھوڑی دیر کے بعد ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر تھوڑی اچھی طرح گردن سے لگائیں اور اپنے ہاتھ گھٹنوں کی طرف بڑھائیں۔ آپ کے پاؤں زمین پر بالکل سیدھے ہونے چاہئیں۔
- تھوڑی گردن سے لگائیں، پھر اپنی ایک ٹانگ اوپر کی طرف اُٹھائیں، اس کے بعد اپنی دوسری ٹانگ اُٹھائیں۔ اسی طرح باری باری دونوں اُٹھائیں۔ ایک ٹانگ سے دوسری ٹانگ تبدیل کرتے ہوئے آپ کا پاؤں اوپر کی طرف ہونا چاہیے۔
- اب کروٹ کے رخ کولھے سیدھے رکھتے ہوئے ٹانگ اوپر کی طرف اُٹھائیں۔
- اب کھڑی ہو جائیں، پیٹ اندر کی طرف کھینچیں، کمر دیوار سے لگائیں اور گھٹنے موڑیں۔ تھوڑی دیر تک اسی حالت میں رہیں۔

فٹنس بیلٹ (Fitness Belt)

مارکیٹ میں کئی طرح کی فٹنس بیلٹیں دستیاب ہیں جو مختلف طریقوں سے کام کرتی ہیں۔ ان بیلٹوں میں چند ایک ارتعاش (vibration) کے ذریعے سے جسم کی چربی کم کرتی ہیں جبکہ کچھ بیلٹیں چوڑے ربڑ پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ربڑ والی بیلٹیں کئی شکلوں میں دستیاب ہیں۔ یہ ارتعاش والی بیلٹوں سے سستی ہوتی ہیں۔ آپ ربڑ کی بیلٹ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد استعمال کر سکتی ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد بدن پُرانی حالت میں آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بچے کی پیدائش کے بعد سوا مہینے کے دوران میں ربڑ کی بیلٹ استعمال کریں تو پیٹ جلد پُرانی حالت میں واپس آ جائے گا۔

پیٹ کی فالتو چربی کم کرنے کے لیے فٹنس بیلٹس

3 بچے کی دیکھ بھال

بچے کے استعمال کی اشیاء

بچے کی دیکھ بھال کے لیے بہت سی چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ تمام چیزیں بچے کی پیدائش سے پہلے خرید لیں تا کہ انھیں وقت آنے پر استعمال کر سکیں۔ آپ کو درج ذیل چیزوں کی ضرورت پڑے گی:

- بچے کے پہننے کے کپڑے (شرٹ یا فراک) 5-4 عدد۔
- نیپی یا لنگوٹ (یا پاجامے یا نیکر) 20-15 عدد (کیونکہ چھوٹے بچے بہت زیادہ پیشاب اور پاخانہ کرتے ہیں۔)
- بچے کے نیچے بچھانے کے لیے بچھونیاں 20-15 عدد۔
- پلاسٹک شیٹ 2 عدد۔

نیپی لائنر (Nappy Liner)

یہ چوکور سا کاغذ ہوتا ہے جو بازار میں آسانی دستیاب ہے۔ نئے پیدا ہونے والے بچے پیدائش کے ابتدائی دنوں میں بہت زیادہ پاخانہ کرتے ہیں، اس لیے یہ کاغذ لنگوٹ کے اوپر رکھ کر لنگوٹ بچے کو پہنایا جاتا ہے، پاخانہ کرنے کی صورت میں یہ کاغذ پھینک دیا جاتا ہے۔ اس طرح لنگوٹ زیادہ دھونا نہیں پڑتا۔ Pamper اور Mothercare

باب 8 خاندانی منصوبہ بندی، کم خوری اور بچے کی دیکھ بھال

کمپنیوں کے نیپی لائنر مارکیٹ میں عام دستیاب ہیں۔ ایک پیکٹ میں 50 نیپی لائنر ہوتے ہیں اور سستے مل جاتے ہیں۔

- رومال 2 یا 3 عدد۔
- ٹب 2 یا 3 عدد۔
- بچے کے کپڑے رکھنے کے لیے ٹوکری۔
- میلے پوتڑوں کے لیے ٹوکری (اس کے لیے آپ کوڑا ڈالنے والی صاف ٹوکری استعمال کر سکتی ہیں۔)

بچے کے سردیوں کے کپڑے

- کمبل یا بستر بند — 2 یا 3 عدد۔
- جرسیاں — 3 یا 4 عدد۔
- اونی ٹوپی — 2 یا 3 عدد۔
- جرابیں — 4 یا 5 جوڑے۔

بچے کے گرمیوں کے کپڑے

کپڑے کی ٹوپی 2 عدد۔

بچے کو اوڑھانے کا کپڑا 2 یا 3 عدد (کپڑا نہ زیادہ موٹا ہو نہ باریک۔)

بچے کو گرمیوں میں بھی کپڑا اوڑھانا پڑے گا۔ نیا پیدا ہونے والا بچہ عام لوگوں کی بہ نسبت زیادہ ٹھنڈک محسوس کرتا ہے۔ اسے اپنے ماحول سے مطابقت میں تھوڑا وقت لگتا ہے۔

نہلانے کی اشیاء

- تیل: (بچے کے جسم کی مالش کرنے کے لیے)
- ٹب:
- صابن: (بچوں کے لیے الگ صابن ہوتا ہے۔ آپ Dove صابن بھی استعمال کر سکتی ہیں۔)
- تولیہ:
- بے بی لوشن: (نہلانے کے بعد لگانے کے لیے)
- روئی: (نہلانے کے بعد بچے کے کان صاف کرنے کے لیے)
- چھوٹی قینچی: (ناخن کاٹنے کے لیے)

لنگوٹ بنانے کا طریقہ

بچے کے استعمال کی تمام اشیاء مارکیٹ میں باآسانی دستیاب ہیں۔ اگر آپ بچے کے لنگوٹ گھر پر تیار کرنا چاہتی ہیں تو اس کا طریقہ درج ذیل ہے:

1. سب سے پہلے تقریباً 15 انچ لمبا اور چوڑا کپڑا لے لیں۔
2. اسے موڑ کر تکون کی شکل بنالیں۔
3. پھاڑ کے کناروں پر اس طرح سلائی کریں کہ ایک طرف تھوڑا سا اَن سلا حصہ باقی رہ جائے۔
4. اَن سلے حصے کے ذریعے اسے سیدھا کر لیں اور دونوں کناروں پر سلائی کر کے اَن سلے حصے کو بند کر دیں۔

5. دونوں کناروں کے درمیان والے کونے پر چھوٹا سا سوراخ کر کے اس پر کاج ٹانکا یا کوئی سا بھی ٹانکا کر کے اُس سوراخ کے کنارے بند کر دیں تاکہ اس کے دھاگے نہ نکلیں۔ لنگوٹ تیار ہے۔

نوٹ:

لنگوٹ پہنانے کے لیے اس کا ایک سرا سوراخ میں سے گزار کر دوسرے سرے سے باندھ دیں۔ بصورتِ دیگر لنگوٹ کے تینوں کونے پکڑ کر سیفٹی پن لگا دیں۔

باب 9
بچے اور خاندان کے تعلقات

1 بچہ اور والدین

وقت کے ساتھ محبت میں اضافہ

والدین عام طور پر بچے کی پیدائش سے بہت پہلے صرف اور صرف بچے کے بارے میں سوچتے ہیں۔ ان کی تمام باتوں کا موضوع صرف ان کا بچہ ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اپنے بچے کے لیے پہلی نظر ہی میں ممتا محسوس کریں گی۔ بچے کی پیدائش کا مرحلہ تھکا دینے والا مرحلہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد یقیناً آپ صرف اور صرف آرام کرنا چاہیں گی۔ اس کے علاوہ بچے کی دیکھ بھال مشکل کام ہے جو آپ کی رہی سہی توانائی

بھی لے لیتا ہے، اس لیے یہ ضروری نہیں کہ بچے کے لیے آپ کے جذبات ہمیشہ گرم جوشی پر مبنی ہوں۔ آنے والے فرد کی عادات واطوار اور ضروریات سے ناواقفیت بھی آپ کے کام اور تھکاوٹ میں اضافہ کرتی ہے لیکن گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ نئے فرد کو مکمل طور پر جاننے میں آپ کو یقیناً وقت لگے گا۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ اپنے بچے کی عادات واطوار اور ضروریات کو اچھی طرح جان جائیں گی اور آپ کے اور آپ کے بچے کے درمیان جذباتی لگاؤ اور محبت میں اضافہ ہوگا۔

بڑوں کی ضرورت

بچے کے لیے اس کا خیال رکھنے والا انتہائی اہم اور ضروری ہوتا ہے۔ اسے اپنے آپ کو زندہ رکھنے کے لیے دوسروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کی دیکھ بھال کی ذمہ داری بہت مشکل اور توجہ طلب ہے۔ آپ کو اپنا تمام وقت بچے کو دینا پڑتا ہے۔ بچہ اپنے خیال رکھنے والے کے ساتھ بہت زیادہ مخلص ہوتا ہے۔ اس کی محبت اور توجہ کا جواب ہمیشہ محبت سے دیتا اور اس بات کا احساس دلاتا ہے کہ آپ اس کے لیے کس قدر اہم ہیں۔ وہ کبھی کسی بات پر تنقید نہیں کرتا۔

والدین کا بہت زیادہ محتاط رویہ

بچے کی پیدائش کے بعد ماں باپ کی تمام تر توجہ اس پر مرکوز ہوتی ہے۔ وہ جو کچھ کرتے اور سوچتے ہیں، سب کچھ ان کے بچے کے متعلق ہوتا ہے۔ وہ ہر طرح سے اپنے بچے کو آرام پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں لیکن بچے کی دیکھ بھال میں بہت زیادہ محتاط رویہ (Overprotection) آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے ٹھیک نہیں۔

اس طرح آپ ہر وقت ذہنی طور پر اپنے بچے کی طرف سے پریشان رہیں گی۔ اس کی صلاحیتیں ابھر کر سامنے نہیں آسکیں گی۔ اس میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہو سکے گی۔ بچے کا ایک حد تک خیال رکھیں اور اسے اس کی صلاحیتوں کے اظہار کا بھرپور موقع دیں۔

مختلف بچوں کا موازنہ

ہر بچہ دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے۔ بعض بچے پیدائش کے وقت بہت کمزور ہوتے ہیں۔ کچھ بعد میں صحت مند ہو جاتے ہیں جبکہ کچھ بعد میں بھی کمزور ہی رہتے ہیں۔ ماں باپ کی تمام تر توجہ چونکہ بچے پر مرکوز ہوتی ہے، اس لیے وہ بچے کی ایک ایک چیز اور ایک ایک حرکت پر غور کرتے ہیں۔ اس کا مختلف بچوں سے موازنہ کرتے ہیں اور مختلف باتوں پر پریشان رہتے ہیں، مثلاً: بچے کا جسمانی طور پر کمزور ہونا، دیر سے دانت نکلنا یا دیر سے چلنا شروع کرنا وغیرہ۔ ایسی صورتِ حال میں پریشان ہونے کی قطعی ضرورت نہیں۔ ہر بچہ دوسرے بچے سے ہر لحاظ سے مختلف ہوتا ہے۔ ہر بچے کی جسمانی نشوونما کا انداز دوسرے بچے سے الگ ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ بہن بھائی بھی نشوونما کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں، اس لیے آپ ایک بچے کا موازنہ دوسرے بچے سے نہیں کر سکتے۔

آپ کے اپنے شوہر سے تعلقات

بچے کی دیکھ بھال وقت طلب کام ہے۔ آپ کی تمام تر توجہ اور وقت بچے کے لیے وقف ہوگا اور آپ اپنے شوہر کو بہت کم وقت دے سکیں گی۔ اسی لیے عام طور پر شوہر حضرات کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد ان کی بیویاں انھیں مناسب

وقت اور توجہ نہیں دیتیں۔ آپ کے لیے ضروری ہے کہ بچے کے ساتھ ساتھ اپنے شوہر کو بھی مکمل توجہ اور وقت دیں۔ آپ کے شوہر کو آپ کی بہت زیادہ توجہ کی عادت ہوتی

ہے جو وقت کے ساتھ ہی کم ہوگی۔ اپنی ذاتی صفائی پر بھی توجہ دیں اور بن سنور کر رہیں کیونکہ شوہر اپنی بیوی کو سجا سنورا ہی دیکھنا پسند کرتا ہے۔ بچے کی ذمہ داریوں میں اپنے شوہر کو ہرگز نظرانداز مت کریں۔ آپ کی عدم توجہی آپ کے شوہر کو گھر سے باہر دیکھنے پر مجبور کر دے گی، اس لیے یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اپنے شوہر کو کس طرح اپنے قابو میں رکھتی ہیں۔اس کے علاوہ شوہر کو بھی آپ کی مجبوری سمجھنی چاہیے کہ آپ پر دوہری ذمہ داری ہے جسے آپ کو نبھانا ہے۔

2 بچہ اور بہن بھائی

بچے اچانک بڑے نہیں ہوتے

دوسرے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو اپنا پہلا بچہ اچانک بہت بڑا محسوس ہوگا۔ آپ اس سے بڑوں کی طرح برتاؤ کی اُمید رکھیں گی لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ واقعی بڑا ہو گیا ہے اور بڑے بچوں کی طرح کام کرنا شروع کر دے گا، اس لیے اس سے اس کی عمر کے مطابق ہی کاموں کی اُمید رکھیں۔ اس سے اس کی عمر کے مطابق ہی برتاؤ کریں۔

آنے والے بچے سے حسد

اپنے پہلے بچے کو دوسرے آنے والے بچے کے بارے میں پہلے سے تیار رکھیں، لیکن ایک بچہ نئے آنے والے بچے کا بے چینی سے انتظار کرنے اور پیدائش کے بعد خوشی خوشی اس کی دیکھ بھال کرنے کے باوجود اس سے حسد کر سکتا ہے، تاہم اس کا مطلب یہ نہیں کہ اسے اپنے بھائی یا اپنی بہن سے نفرت ہے۔

دوبارہ بچہ بننا

دوسرے بچے کی پیدائش کے بعد ظاہر ہے آپ پہلے بچے پر اس طرح توجہ نہیں دے پائیں گی جس طرح پہلے دیتی تھیں، اس لیے وہ اپنی بہن یا اپنے بھائی سے حسد کرے گا اور اس پر اپنا غصہ نکالنے کی کوشش کرے گا۔ بعض اوقات وہ دوبارہ بچہ بن کر آپ کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش کرے گا،

مثلاً: ماں کے ساتھ سونے کی ضد کرنا، کپڑوں میں پیشاب کرنا، چھوٹی چھوٹی باتوں پر خوب لڑنا جھگڑنا اور رونا دھونا وغیرہ۔ یہ صورتِ حال مشکل تو ہے لیکن اگر اسے دوبارہ بچہ بننے کی اجازت دے دی جائے تو یہ سب کچھ بہت جلد ختم ہوسکتا ہے اگر اُسے مارا پیٹا جائے گا تو وہ مزید ضد پر اُتر آئے گا اور اُس پر قابو پانا زیادہ مشکل ہوگا۔

حسد دور کرنے کی کوشش

اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ کا بڑا بچہ آپ کے دوسرے بچے سے حسد کرتا ہے اور آپ کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش میں منفی رویہ اپنا رہا ہے تو بہتر ہے کہ آپ اپنے

بڑے بچے کو بہت زیادہ وقت دیں اور اسے بار بار اس کی اہمیت کا احساس دلائیں۔

جب آپ کا چھوٹا بچہ سو جائے یا کوئی دوسرا اس کی دیکھ بھال کر رہا ہو تو وہ وقت بڑے بچے کے ساتھ گزاریں۔ اس بات کا احساس دلائیں کہ آپ اس سے محبت کرتی ہیں اور وہ آپ کے لیے بہت اہم ہے، تاہم کبھی یہ ظاہر کرنے کی کوشش نہ کریں کہ وہ آپ کے لیے چھوٹے بچے سے زیادہ اہم ہے بلکہ ایسا ظاہر کریں کہ آپ کے لیے دونوں بچے برابر ہیں، ورنہ اس کے دل میں احساس برتری پیدا ہوگا اور وہ دوسرے بچے کو اپنے سے کم تر سمجھے گا۔ جب آپ اپنے دوسرے بچے کی دیکھ بھال کر رہی ہوں تو اپنے بڑے بچے کو بھی اپنے ساتھ کاموں میں ضرور شامل کریں۔ چھوٹے بچے کی چیزیں لانے میں اس سے مدد لیں، اسے تھوڑی دیر کے لیے بچے کو اُٹھانے دیں، چھوٹے بھائی کے کام کرنے پر اس کی حوصلہ افزائی کریں اور چھوٹے بچے کے لیے اس کے دل میں محبت پیدا کرنے کی بھرپور کوشش کریں۔

3 بچے سے گفتگو

اپنے بچے سے باتیں کریں

بچے کے ساتھ وقت گزارنا اور اس سے باتیں کرنا بچے کی نشوونما میں اضافے کا باعث ہوتا ہے۔ بچہ بھی پیدائش کے پہلے ہفتے سے ہر وقت آپ کے ساتھ رہنا اور آپ کے ساتھ وقت گزارنا چاہتا ہے، اس لیے اپنے بچے کو گود میں لیں، اس سے باتیں کریں اور اسے تھپکیاں دیں۔ یوں بچہ تحفظ محسوس کرتا ہے۔

بچے کی باتیں سمجھنا

بچے سے ابتدا ہی سے باتیں کرنا شروع کر دیں۔ شروع شروع میں وہ کچھ نہیں سمجھ پائے گا کہ آپ اس سے کیا کہہ رہی ہیں۔ آہستہ آہستہ وہ آپ کی آواز پہچاننا شروع کردے گا۔ وہ آپ کی آوازوں سے اندازہ لگانا شروع کردے گا کہ آپ اس سے کیا کہہ رہی ہیں۔ آپ اپنے بچے سے باتیں کریں گی تو وہ تحفظ محسوس کرے گا اور مختلف لوگوں کی باتیں سننے سے وہ مختلف آوازوں میں فرق کرنا سیکھے گا اور بہت جلد بولنا سیکھ لے گا، اس لیے آپ اس سے محبت کا برتاؤ کریں اور اس کے مختلف کام کرتے ہوئے اس سے باتیں کریں، مثلاً: کھانا کھلاتے ہوئے، نہلاتے ہوئے اور پوتڑے بدلتے

ہوئے وغیرہ۔ دوستانہ انداز کی گفتگو آپ کے بچے کو خوشگوار اور اچھی طبیعت والا بچہ بننے میں مدد دیتی اور اس کی تربیت کرتی ہے۔

جذباتی وابستگی اور محبت میں اضافہ

آپ اپنے بچے سے پیار اور محبت سے باتیں کریں۔ آپ کے پیار بھرے انداز سے بچے کو محسوس ہوگا کہ آپ اس سے محبت کرتی ہیں۔ اس سے بچے کی آپ سے جذباتی وابستگی اور محبت میں اضافہ ہوگا۔

بچے کی باتیں سننا

بچہ آپ کی باتیں سننا پسند کرتا ہے۔ نیا پیدا ہونے والا بچہ ہر وقت اپنی ماں کے قریب ہونا پسند کرتا ہے۔ ماں کی قربت اور پیار بھرے انداز سے اسے تحفظ کا احساس ہوتا ہے، اس لیے وہ ہر اس جگہ جانا چاہتا ہے جہاں آپ موجود ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ جب بچہ گھٹنوں کے بل چلنا شروع کرتا ہے تو وہ ہر وقت اپنی ماں کے پیچھے پیچھے پھرتا رہتا اور اس کی آوازیں سنتا ہے۔

بچے کا جواب دینا

بچہ بے شک بولنا نہیں جانتا لیکن جب بھی آپ اس سے باتیں کریں گی، وہ ان کا مثبت جواب دے گا۔ شروع شروع میں وہ مسکرا کر، غوں غوں بول کر اور ہاتھ پاؤں ہلا کر جواب دے گا، اس طرح وہ آپ سے باتیں کرتا ہے۔

باب 10
بچے کی پرورش اور اس کے مسائل

1 بچے کا رونا

رونے کا مقصد

بچہ اپنی تمام باتوں اور ضروریات کا اظہار رو کے کرتا ہے۔ وہ اپنے بڑوں کو بتاتا ہے کہ اس کے ساتھ کوئی مسئلہ ہے، چنانچہ بچے عام طور پر اس وقت تک چپ نہیں کرتے جب تک کوئی بڑا ان کی مدد کے لیے نہ آجائے۔

بچے کی زبان سمجھنا

نیا پیدا ہونے والا بچہ بیرون ملک سے آنے والے فرد کی طرح ہوتا ہے۔ وہ آپ کی زبان نہیں جانتا اور آپ کو اپنی باتیں نہیں سمجھا سکتا۔ بچہ اپنی ضروریات کا اظہار رو کے کرتا ہے۔ ماں باپ ہی کو اس کی زبان سمجھنی پڑتی اور اس کی ضروریات، مثلاً: کھانا کھلانا، نہلانا، پوتڑے بدلنا اور سلانا وغیرہ پوری کرنی پڑتی ہیں۔

بلاوجہ رونا

بچے بھی بغیر وجہ کے نہیں روتے۔ ماں باپ ہی کو سمجھنا پڑتا ہے کہ بچہ کیوں رو رہا ہے۔ بچے کا مختلف طریقوں سے رونا مختلف ضروریات کا اظہار ہوتا ہے۔ ماں باپ کو بچے کے رونے کے مختلف طریقوں میں پہچان کرنا سیکھنا پڑتا ہے۔

خود سے باتیں کرنا

بچے کبھی کبھار خود سے بھی باتیں کرتے ہیں۔ خاص طور پر رات کے وقت وہ مختلف آوازیں نکالتے ہیں۔ ان آوازوں کا مطلب رونا نہیں ہوتا۔ اس لیے رات کو جب بچہ مختلف آوازیں نکال رہا ہو تو اسے اس کا رونا مت سمجھیں۔ تھوڑی دیر انتظار کریں، وہ خود ہی سو جائے گا۔

رونے کی وجوہات

بچے کے رونے کی وجوہات میں عام طور پر بھوک، پوتڑے کا گیلا پن یا نیند آنا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ بچہ گرمی یا ٹھنڈک محسوس کرنے کی وجہ سے بھی روتا ہے۔ پیٹ میں درد، مروڑ یا گیس کا مسئلہ بھی اس کے رونے کا باعث بنتا ہے۔ دن میں بہت زیادہ کھیلنے یا زیادہ دیر تک جاگتے رہنے کی وجہ سے بچے کو تھکاوٹ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے بچہ روتا ہے، اس لیے بہتر ہے کہ اس کو سلانے سے پہلے اس کے جسم، یعنی ہاتھوں اور ٹانگوں کا اچھی طرح مساج کر دیں۔

بھوک یا پیٹ درد

بچے کے رونے کی وجہ عام طور پر بھوک ہوتی ہے، اس لیے اگر اسے دودھ پیے ہوئے 3 یا 4 گھنٹے ہو چکے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ اس کو بھوک لگی ہوئی ہے۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے جنھوں نے ابھی ٹھوس غذا کھانی شروع نہیں کی، عام طور پر جلدی بھوک محسوس کرتے ہیں۔ گیس اور پیٹ میں درد بھی بچے کے رونے کی ایک عام وجہ ہے۔ یہ مسئلہ عام طور پر دودھ پینے کے فوراً بعد یا چند گھنٹوں بعد رونے کا

باعث بنتا ہے۔ گیس کا مسئلہ شیر خوار بچوں اور 50 فیصد نئے پیدا ہونے والے بچوں میں عام ہے۔ اگر آپ کا بچہ دن میں کم از کم تین گھنٹے روئے یا اکثر و بیشتر دن میں یا رات میں مخصوص اوقات میں روئے تو اس کا مطلب ہے اس کے پیٹ میں مروڑ کا مسئلہ ہے۔ اور مروڑ کی وجہ عام طور پر معلوم نہیں ہوتی۔

گیس سے بچاؤ کے اقدامات

درج ذیل اقدامات پر عمل کر کے آپ اپنے بچے کے پیٹ میں گیس کو پیدا ہونے سے روک سکتی ہیں:

- اگر آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہیں تو ایسی چیزیں کھانے سے پرہیز کریں جو گیس پیدا کرنے کا باعث ہوں، مثلاً: دال ماش، دال چنا، گوبھی اور مونگ پھلی وغیرہ۔
- اگر آپ اپنے بچے کو فیڈر سے دودھ پلاتی ہیں تو یہ دیکھ لیں کہ نپل کا سوراخ صحیح سائز کا ہے کیونکہ بڑا سوراخ بچے کو جلدی جلدی دودھ پینے پر

مجبور کرتا ہے اور چھوٹا سائز پیٹ میں ہوا کے نگلنے کا باعث بنتا ہے۔ بچے کو کبھی خالی فیڈر چوسنے کی اجازت نہ دیں کیونکہ یہ بھی ہوا کے نگلنے کا باعث ہے۔

- دودھ پینے کے دوران میں بچے کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد (تقریباً تین سے پانچ منٹ کے وقفے سے) ڈکار دلوائیں۔
- اگر آپ نے بچے کو ابھی ابھی ٹھوس غذا دینا شروع کی ہے تو کچھ عرصے کے لیے ٹھوس غذا دینا بند کر دیں۔

- بچے کو کھانا کھلانے کے فوراً بعد اس سے کھیلنے سے پرہیز کریں۔
- دن میں تھوڑی دیر کے لیے بچے کو تکیے پر اس طرح الٹا کر کے لٹا دیں کہ تکیہ اس کے پیٹ کے نیچے آ جائے۔ اس طرح سے بچے کے پیٹ میں جو بھی گیس پیدا ہوئی ہوگی نکل جائے گی۔

2 بچے کو چپ کرانے کے طریقے

1 گھمائیں پھرائیں

سب سے پہلے آپ بچے کو سارے گھر میں گھمائیں پھرائیں اور گھر کی مختلف چیزوں کی جانب توجہ دلائیں۔ ہوسکتا ہے مختلف چیزیں دیکھ کر وہ بہل جائے۔

2 لوری سنائیں

بچے کو لوری سنائیں یا مسلسل ایک ہی قسم کی آواز نکالیں، مثلاً: ''اللہ، اللہ''، اس سے بھی بچہ سکون محسوس کرتا ہے۔

3 بدن پر ہاتھ پھیریں

بچے کی کمر یا چھاتی پر ہاتھ پھیریں۔ بعض بچے چہرے پر ہاتھ پھیرنے سے سکون محسوس کرتے ہیں۔

4 مساج کریں

دن میں بہت زیادہ کھیلنے یا بہت دیر تک جاگتے رہنے کی وجہ سے بچہ تھکاوٹ محسوس کرتا اور بہت بے چین ہوتا ہے، اس لیے اس کے ہاتھوں اور ٹانگوں کا مساج کر دیں۔

5 تھپکیاں دیں

بچے کی کمر پر تھپکیاں دیں اور اسے گود میں لٹا کر ہلائیں۔

6 کندھے سے لگائیں

بچے کو کندھے سے لگالیں کیونکہ بچہ ماں کے سینے سے لگ کر جسمانی حرارت اور تحفظ محسوس کرتا ہے۔

7 چوسنی دے سکتی ہیں

بعض بچے دودھ پینے کے باوجود چوسنے کی شدید خواہش رکھتے ہیں، اس لیے اگر آپ انھیں چوسنے کے لیے چوسنی دے دیں تو وہ سکون محسوس کرتے ہیں۔

8 نہلائیں

اگر آپ بچے کو نیم گرم پانی سے نہلا دیں تو اس سے اس کے بدن کی تکور ہو جاتی ہے اور وہ سکون محسوس کرتا ہے۔

9 تھوڑی دیر کے لیے تنہا چھوڑ دیں

اگر ان تمام اقدامات کے باوجود بچہ رو رہا ہے تو بہتر ہے آپ اسے تھوڑی دیر کے لیے اکیلا چھوڑ دیں۔ بعض اوقات بچہ تنہا رہنا چاہتا اور کچھ وقت اپنے ساتھ گزارنا چاہتا ہے۔

3 بچے کی صفائی اور غسل

پیشاب اور پاخانہ

نئے پیدا ہونے والے بچے بار بار پیشاب کرتے اور 24 گھنٹوں کے دوران میں درجنوں پوتڑے خراب کرتے ہیں۔ عام طور پر وہ دودھ پینے کے فوراً بعد پیشاب ضرور کرتے ہیں۔ پاخانہ کرنے کی عادت ہر بچے کی دوسرے بچے سے مختلف ہوتی ہے۔ بچے پیدائش کے بعد ابتدائی چند دنوں میں گہرے ہرے رنگ کا پاخانہ کرتے ہیں جو آہستہ آہستہ بھورے اور پھر پیلے رنگ کا ہو جاتا ہے۔

نوٹ: اگر بچہ پیدائش کے چوبیس تا اڑتالیس گھنٹے کے اندر پاخانہ نہ کرے اور بے چین محسوس ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

پوتڑے بدلنا

پیدائش کے بعد ابتدائی دنوں میں بچے بہت زیادہ پیشاب کرتے ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ آپ کے پاس بڑی تعداد میں پوتڑے ہوں۔ بہتر ہے کہ پوتڑوں کے لیے الگ ٹوکری بنالیں اور اسے اپنے قریب ہی رکھ لیں تاکہ آپ کو بار بار پوتڑے اُٹھانے کے لیے نہ اُٹھنا پڑے۔ ایک اور ٹوکری میلے پوتڑوں کے لیے بھی اپنے بیڈ یا چارپائی کے نیچے رکھ لیں۔ پوتڑے بدلنے کے دوران میں بچے کے چوتڑ ہر بار دھونے کی ضرورت نہیں۔

نیپی ریش (Nappy Rash) یعنی جلد سرخ ہو جانا

بچے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے، اس لیے بہتر ہے کہ نرم کپڑے کی نیپی استعمال کریں اور بچے کے پیشاب کرنے کے فوراً بعد اسے ضرور تبدیل کریں۔ گیلے پن کی وجہ سے بچے کی جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ روزانہ اس جگہ تیل یا کسی اچھے لوشن کا مساج کریں۔ نیز دن میں تھوڑی دیر کے لیے بچے کو بغیر پوتڑے کے رکھیں کیونکہ نمی ہونے اور ہوا نہ لگنے کی وجہ سے بچے کے چوتڑوں کی جلد سرخ ہو جاتی اور اس پر زخم بن جاتے ہیں۔ اگر آپ کے بچے کو نیپی ریش ہے، یعنی نیپی سے جلد سرخ ہو جاتی ہے تو اس کے لیے میڈیکل سٹور پر مختلف کریمیں بآسانی دستیاب ہیں۔ آپ درج ذیل کریموں میں سے کوئی بھی استعمال کرسکتی ہیں:

1. ریشنل (Rashnil) یہ کریم نیپی ریش کے لیے بے حد موثر ہے۔ پہلی مرتبہ لگانے سے ہی نیپی ریش دور ہو جاتا ہے۔
2. بیپنتھن مرہم (Bepanthen Ointment) ڈیکس پینتھی نول (Dexpanthenol)
3. نوووویٹ۔ این کریم (Novovate-N Cream) اس کریم سے نیپی ریش میں بہت جلد افاقہ ہو جاتا ہے۔

بچے کو نہلانا

بہتر ہے کہ بچے کو تقریباً روزانہ نہلایا جائے اور نہلانے سے پہلے تیل سے اس کے پورے بدن کی مالش کردی جائے تاکہ اس کی جلد خشک نہ ہو۔ اگر بچے کو نزلہ زکام یا

کوئی اور مسئلہ ہو تو اسے نہلانے سے پرہیز کریں۔ بہت زیادہ سردی ہو تو بچے کو نہلانے کے بجائے صرف اس کا منہ اور ہاتھ دھو دینا کافی ہے۔ بچے کو نیم گرم پانی میں نہلائیں۔ بہت زیادہ گرم پانی بچوں کے لیے ٹھیک نہیں۔ گرمیوں میں بھی ان کو ٹھنڈے پانی کے بجائے درمیانے درجۂ حرارت کے پانی سے نہلائیں کیونکہ چھوٹے بچے بڑوں کی نسبت زیادہ ٹھنڈک محسوس کرتے ہیں۔ پانی کا درجۂ حرارت ہمیشہ ہاتھ کے بجائے کہنی سے چیک کریں۔ اگر آپ کے بچے کی جلد خشک ہے تو نہلاتے ہوئے پانی میں تھوڑا سا تیل شامل کرلیں۔

نہلانے کا طریقہ

چھوٹے بچے بہت نازک ہوتے ہیں۔ انھیں جسم کے تمام حصوں پر کنٹرول حاصل نہیں ہوتا، اس لیے انھیں بہت احتیاط سے نہلانا پڑتا ہے۔ سب سے پہلے بچے کے جسم کی تیل سے اچھی طرح مالش کردیں۔ ایک ٹب میں پہلے ہی سے موسم کی مناسبت سے پانی بھرلیں۔ اس کے بعد کسی پیڑھی پر بیٹھ کر اپنے دونوں پاؤں اس طرح زمین پر رکھیں کہ ان کے تلوے آپس میں مل جائیں۔ اب اپنے پاؤں پر بچے کو اس طرح بٹھائیں کہ آپ کا ہاتھ اس کی گردن کے پیچھے سہارے کے طور پر ہو۔ سب سے پہلے بچے کے بدن پر صابن مل کر اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے بعد سر پر صابن لگائیں۔ سر پر لگاتار پانی گرانے سے پرہیز کریں کیونکہ اس سے بچہ سانس لینے میں دشواری محسوس کرے گا اور پانی ناک میں بھی جاسکتا ہے۔ نہلانے کے دوران میں بچے کا سر ہمیشہ نیچے کی طرف ہو۔ سر اوپر کو ہو تو اس پر پانی گرانے سے پرہیز کریں۔ اس طرح بچے کی ناک اور کانوں میں پانی جا سکتا ہے۔ نہلاتے ہوئے بچے کو ہمیشہ آرام سے

پکڑیں۔ اس کا رُخ آہستہ آہستہ تبدیل کریں۔ اچانک رُخ تبدیل کرنے سے اس کو جھٹکے لگیں گے۔ نہلانے کے بعد اسے تولیے میں اچھی طرح لپیٹ لیں۔ جب بچہ تین یا چار ماہ کا ہو جائے تو آپ اسے واش بیسن یا سنک میں بٹھا کر بھی نہلا سکتی ہیں۔

ناخن چیک کر لیں

بچے کو نہلانے کے بعد دیکھ لیں کہ بچے کے ناخن تو نہیں بڑھے ہوئے۔ اگر بڑھے ہوئے ہیں تو چھوٹی قینچی سے کاٹ لیں ورنہ وہ اپنے منہ پر خراشیں مارلے گا۔

4 بچے کی نیند

تقریباً تمام بچے پیدائش کے بعد شروع کے چند ہفتوں میں بہت زیادہ سوتے اور عام طور پر اسی وقت اٹھتے ہیں جب انھیں بھوک لگی ہو یا انھوں نے پیشاب کیا ہو۔ وہ عام طور پر دودھ پینے کے دوران میں بھی سوئے رہتے ہیں۔ بچہ چند ہفتوں کی عمر میں اپنے اردگرد کی دنیا کا جائزہ لینا شروع کر دیتا ہے۔ تین سے چھ ماہ کی عمر کا بچہ دن میں تقریباً 6-8 گھنٹے جاگتا ہے۔ بچے عام طور پر نہانے کے فوراً بعد سونا چاہتے ہیں۔ رات کے وقت سلانے سے پہلے بچے پر آیت الکرسی اور معوذتین (سورۃ الفلق اور سورۃ الناس) کا دم ضرور کریں تا کہ وہ اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہے۔

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

اَللّٰهُ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ

اَلۡحَىُّ الۡقَيُّوۡمُ ۚ لَا تَاۡخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوۡمٌ ؕ لَهٗ مَا فِى السَّمٰوٰتِ
وَمَا فِى الۡاَرۡضِ ؕ مَنۡ ذَا الَّذِىۡ يَشۡفَعُ عِنۡدَهٗۤ اِلَّا بِاِذۡنِهٖ ؕ يَعۡلَمُ
مَا بَيۡنَ اَيۡدِيۡهِمۡ وَمَا خَلۡفَهُمۡ ۚ وَلَا يُحِيۡطُوۡنَ بِشَىۡءٍ مِّنۡ
عِلۡمِهٖۤ اِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرۡسِيُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالۡاَرۡضَ ۚ
وَلَا يَـُٔوۡدُهٗ حِفۡظُهُمَا ۚ وَهُوَ الۡعَلِىُّ الۡعَظِيۡمُ ۝

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ الۡفَلَقِۙ مِنۡ شَرِّ مَا خَلَقَۙ وَمِنۡ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَۙ وَمِنۡ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِى الۡعُقَدِۙ وَمِنۡ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ النَّاسِۙ مَلِكِ النَّاسِۙ اِلٰهِ النَّاسِۙ مِنۡ شَرِّ الۡوَسۡوَاسِ الۡخَنَّاسِۙ الَّذِىۡ يُوَسۡوِسُ فِىۡ صُدُوۡرِ النَّاسِۙ مِنَ الۡجِنَّةِ وَالنَّاسِ

بچے کے سونے کے مسائل

بعض اوقات آپ کو درج ذیل باتوں پر پریشانی کا سامنا ہو سکتا ہے:

- آپ کا بچہ سونے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔
- رات کو سوتے میں بار بار جاگ جاتا ہے۔
- رات کو سوتے میں بھی دودھ پینا چاہتا ہے۔
- بچہ آپ کے ساتھ ہی سونا چاہتا ہے۔ آپ کے بستر سے اُٹھنے کے بعد وہ بھی جاگ جاتا ہے۔

سونے میں دشواری کی وجوہات

- بچے کو سونے میں دشواری کی سب سے بڑی وجہ گیس یا پیٹ کا درد ہے۔ ہمیشہ دودھ پینے کے بعد بچے کو ڈکار دلوائیں تاکہ پیٹ میں گیس کم پیدا ہو۔
- بچہ سردی یا گرمی محسوس کرنے کی وجہ سے بھی بے چین ہوتا ہے۔
- اگر بچے کو دن کے دوران میں کم توجہ ملی ہو تو وہ دیر تک جاگتا رہتا ہے۔ اس کے ساتھ کبھی رات کو دیر تک نہ کھیلیں اور نہ باتیں کریں ورنہ یہ اس کی عادت بن جائے گی۔
- پوتڑے کا گیلا پن بھی بچے کے بار بار جاگنے کا باعث بنتا ہے۔ جتنا جلد ممکن ہو بچے کا پوتڑا بدل کر اسے دوبارہ سلا دیں۔ وہ اگر ایک بار اُٹھ گیا تو اسے دوبارہ سلانا مشکل ہو جائے گا۔
- بچے کی نیند عام طور پر اس وقت بھی متاثر ہوتی ہے جب وہ نئے نئے کام کرنا سیکھتا ہے، مثلاً: رینگنا اور چلنا۔ وہ ان کاموں کو بار بار کرنے کے لیے پر جوش ہوتا ہے۔
- رات کو سونے میں دشواری کی ایک اور وجہ تھکاوٹ بھی ہے۔ دن میں بہت زیادہ کھیلنے یا بہت دیر تک جاگتے رہنے کی وجہ سے بچہ بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کرتا ہے، اس لیے بچے کو دن میں تھوڑی دیر کے لیے ضرور سلا دیں۔ ایک سال کی عمر کے بچے کو دن میں کم از کم دو گھنٹے ضرور سونا چاہیے۔ رات کو سلانے سے پہلے بہتر ہے کہ بچے کے ہاتھوں اور ٹانگوں کا مساج کر دیں۔

بچے کو سلانا

بچے کو بستر پر سلانے کے لیے لے جائیں تو لائٹ بند کر دیں۔ بچے عام طور پر ہلکی ہلکی روشنی پسند کرتے ہیں، اس لیے زیرو کا بلب جلالیں۔ بچے کو گود میں لے کر ہلکا ہلکا ہلانے اور تھپکیاں دینے سے بھی بچہ سو جاتا ہے۔ اگر آپ اس کو کندھے سے لگا کر تھپکیاں دیں تو اس سے وہ جسمانی حرارت اور تحفظ محسوس کرتا اور جلد سو جاتا ہے۔ بچے کی کمر یا چھاتی پر ہاتھ پھیریں۔ بعض بچے چہرے پر ہاتھ پھیرنے سے سکون پاتے ہیں۔

بچہ سوتے میں اُٹھ جائے

اگر بچہ رات کو سوتے میں اُٹھ جائے تو اس کی طرف فوراً بھاگ کر جانے کے بجائے تھوڑی دیر انتظار کریں۔ بعض اوقات بچہ خود سے باتیں کر رہا ہوتا ہے اور تھوڑی دیر بعد خود ہی سو جاتا ہے۔ اگر بچہ واقعی اُٹھ چکا ہو تو اسے گود میں نہ اُٹھائیں بلکہ لیٹے لیٹے ہی تھپکیاں دینا شروع کر دیں کیونکہ بچہ اُٹھنے کے باوجود نیند میں ہوتا ہے اور صرف یہ دیکھنے کے لیے اُٹھتا ہے کہ آپ اس کے ساتھ موجود ہیں یا نہیں۔ اس لیے آپ اسے صرف اپنی موجودگی کا احساس دلائیں۔ بچہ آپ کی موجودگی میں تحفظ محسوس کرتا ہے۔

ماں ہی کے ساتھ سونا

بعض بچے صرف ماں ہی کے ساتھ سونا چاہتے ہیں۔ اگر ماں بچے کو سلانے کے بعد بستر سے اُٹھ جائے تو وہ بھی فوراً اُٹھ جاتے ہیں۔ اگر آپ کے ساتھ یہ مسئلہ ہے تو

آپ جب بھی بچے کو سلائیں، اس کے پہلو میں تکیہ رکھ دیں یا جب بھی آپ بستر سے اُٹھنے لگیں تو فوراً تکیہ بچے کے پہلو میں رکھ دیں۔ اس سے بچہ یہ سمجھے گا کہ ماں اس کے ساتھ ہی ہے۔

سوتے میں دودھ مانگنا

بہت چھوٹے بچے بہت جلد بھوک محسوس کرتے ہیں، اس لیے وہ رات کو بھی کئی مرتبہ اُٹھ کر دودھ پیتے ہیں۔ ایک سال کی عمر تک بچے کے کھانے پینے کی باقاعدہ روٹین بن چکی ہوتی ہے۔ وہ عام طور پر رات کو سونے کے بعد دودھ نہیں پیتا، تاہم بعض اوقات بچہ رات کو اُٹھنا اور دودھ مانگنا شروع کر دیتا ہے۔ اگر آپ اسے دودھ دے دیں تو وہ روزانہ ایسا کرنا شروع کر دیتا ہے۔ آپ اس کے ہر دفعہ دودھ مانگنے پر اسے دودھ دیں گی تو یہ اس کی عادت بن جائے گی، اس لیے ہمیشہ یہ ظاہر کریں کہ آپ سو رہی ہیں۔ اور وہ جتنا چاہے چیخے یا شور مچائے، آپ ایسا ظاہر کریں کہ آپ سن ہی نہیں رہیں۔ تھوڑی دیر میں وہ خود ہی تھک کر سو جائے گا۔ چند دنوں تک ایسا ہی کریں۔ بچہ خود بخود ٹھیک ہو جائے گا۔ یہ طریقہ صرف بڑے بچوں کے لیے ہے۔ بہت چھوٹے بچوں کے ساتھ ایسا مت کیجیے کیونکہ وہ بہت جلد بھوک محسوس کرتے اور رات کو بھی دودھ پیتے ہیں۔

بچہ بہت بے چین ہو

بعض اوقات بچہ دن میں بہت زیادہ کھیل کود کی وجہ سے تھکاوٹ اور بدن میں درد محسوس کرتا ہے۔ اس کے علاوہ روٹین میں تبدیلی، مثلاً سفر کی وجہ سے بھی تھکاوٹ

محسوس کرتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ بہت بے چین ہے اور سونے میں دشواری محسوس کر رہا ہے تو آپ اسے تھوڑی سی پیناڈول (Panadol) پلا سکتی ہیں۔

- ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے Panadol Infant Drops
- ایک سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے Panadol Liquid
- ایک چائے کا چمچ، یعنی 5ml-4ml۔
- بعض اوقات ہلکی پھلکی الرجی کی صورت میں بھی بچہ سونے میں دشواری محسوس کرتا ہے، اس لیے آپ اسے ایک دوا اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) بھی پلا سکتی ہیں۔

زیادہ دیر تک سلانے کے لیے

اگر آپ بچے کو سلانے سے پہلے اس کے دودھ کی بوتل میں تھوڑا سا سریلیک (Cerealac) ملا دیں تو وہ زیادہ دیر تک سوئے گا کیونکہ ٹھوس غذا دیر سے ہضم ہوتی ہے۔

بچہ رات کو بہت دیر تک نہ سوئے

بعض اوقات بچہ رات کو بہت دیر تک کھیلنا چاہتا ہے اور آپ جتنی چاہے کوشش کریں وہ سونے کے لیے تیار نہیں ہوتا۔ اس کے لیے آپ اسے اچھی طرح دودھ پلا کر بستر پر لٹا دیں۔ گھر کی تمام لائٹیں بند کر دیں اور بالکل اندھیرا کر دیں۔ اب آپ بالکل خاموشی سے لیٹ جائیں اور یہ ظاہر کریں کہ آپ سو رہی ہیں۔ بچے سے ہرگز بات نہ کریں۔ وہ جتنا چاہے چیخے آپ خاموش ہی رہیں۔ تھوڑی دیر میں بچہ خود ہی سو جائے گا۔

5 بچے کی خوراک

ماں کا دودھ، بہترین غذا

ماں کا دودھ بچے کے لیے بہترین خوراک ہے۔ اس میں وہ تمام غذائی اجزا مناسب مقدار میں موجود ہوتے ہیں جن کی بچے کو ضرورت ہوتی ہے۔ ماں کا دودھ بچے کے جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے۔ اسی لیے ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں بوتل کا دودھ پینے والے بچوں کی بہ نسبت پیٹ کے مسائل اور بیماریاں کم ہوتی ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد شروع شروع میں جو دودھ نکلتا ہے وہ بے رنگ یا ہلکے پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ دودھ بچے کی صحت کے لیے نہایت اہم ہے۔ یہ دودھ بچے میں بیماریوں کے خلاف زیادہ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ ماں کا دودھ آہستہ آہستہ پیلے رنگ سے سفید رنگ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

ماں کے لیے فوائد

بچے کو دودھ پلانا ماں کے تمام جسمانی نظام اور بچہ دانی کو واپس اپنی اصلی حالت میں لانے میں مدد دیتا ہے۔ بچے کو دودھ پلانے والی ماؤں میں چھاتی کے کینسر کے

خطرات بھی بہت کم ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ قدرتی نظام ہے کہ جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں، انھیں کچھ عرصے تک ماہواری شروع نہیں ہوتی۔ یوں خود بخود فیملی پلاننگ ہو جاتی ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ ہر ماں کے ساتھ ایسا ہو۔

دودھ پلانے کے دوران میں ادویات کا استعمال

ماں کا دودھ بننے میں جو غذائی اجزا استعمال ہوتے ہیں وہ تمام اجزا ماں کے جسم ہی سے حاصل کیے جاتے ہیں۔ ماں کی خوراک میں سے بھی بہت سے اجزا دودھ کے ذریعے سے بچے تک منتقل ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بہت سی ادویات ایسی ہیں جنھیں اگر ماں استعمال کرے تو وہ دودھ کے ذریعے سے بچے تک منتقل ہو جاتی ہیں، اس لیے کسی بھی قسم کی دوا استعمال کرنے سے پہلے اس امر کی تسلی کر لیں کہ وہ بچے کے لیے محفوظ ہے۔ جس طرح حمل کے دوران میں بعض دوائیں بچے کی صحت کے لیے خطرناک ہوتی ہیں اسی طرح بعض دوائیں دودھ پیتے بچوں کی صحت کے لیے بھی مضر ہوتی ہیں، اس لیے تمام دوائیں ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں اور ڈاکٹر کو ضرور بتائیں کہ آج کل آپ بچے کو دودھ پلا رہی ہیں۔ بہتر ہے کہ دودھ پلانے کے دوران میں کیلشیم اور وٹامن کی گولیاں کھائی جائیں تا کہ بچے کو تمام ضروری اجزا مناسب مقدار میں مل سکیں۔

ناکافی دودھ

تقریباً تمام مائیں شروع میں دودھ کم ہونے کے باوجود اپنے بچوں کو دودھ پلانے کے قابل ہوتی ہیں۔ اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ دودھ کی مقدار ناکافی ہے تو درج ذیل

ہدایات پر عمل کریں:

- اپنے بچے کو دن میں کئی مرتبہ دودھ پلائیں۔ آپ جتنی زیادہ مقدار میں دودھ پلائیں گی اتنی زیادہ مقدار میں دودھ پیدا ہوگا۔
- جب بھی دودھ پلائیں، دونوں چھاتیوں سے باری باری پلائیں۔
- بہت زیادہ مائع اشیاء پئیں، مثلاً: پانی، دودھ وغیرہ۔
- اگر آپ کو بوتل سے دودھ دینا پڑے تو بہت کم مرتبہ یا دن میں صرف ایک دفعہ دیں کیونکہ بوتل سے دودھ نسبتاً آسانی سے نکل آتا ہے، اس وجہ سے بچہ بوتل سے دودھ پینے کو ترجیح دینا شروع کر دیتا اور ماں کا دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے۔

دودھ کب پلایا جائے؟

بچے اس بات کا فیصلہ خود کرتے ہیں کہ انھیں کب بھوک لگی ہے اور وہ کب دودھ پینا چاہتے ہیں۔ بہت سے بچے پیدائش کے بعد چند ہفتوں کے اندر اندر واضح تسلسل (ردھم) بنالیتے ہیں جس کے مطابق وہ دودھ پیتے، سوتے اور جاگتے ہیں۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے بوتل کا دودھ پینے والے بچوں کی بہ نسبت زیادہ مرتبہ دودھ پیتے ہیں کیونکہ ماں کا دودھ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

6 دودھ پلانے کا طریقہ

صبر وتحمل کی ضرورت

شروع شروع میں دودھ پلانا مشکل اور تکلیف دہ عمل ہوتا ہے۔ بچے کے سرِ پستان (Nipple) کو مسلسل چوسنے کی وجہ سے آپ تکلیف محسوس کرتی ہیں۔ دودھ پلانے کا مرحلہ وقت طلب کام ہوتا ہے، اس لیے آپ کو صبر وتحمل سے کام لینا چاہیے۔

پُرسکون ماحول

بچے کو دودھ پلانے کے دوران میں پرسکون ماحول نہایت اہم ہے۔ ایسے ماحول میں بچہ تحفظ محسوس کرتا ہے، نیز ایسا ماحول دودھ کے جاری ہونے میں مدد دیتا ہے۔

دودھ پلانے کی پوزیشن

بچے کو دودھ پلانے کی پوزیشن آپ کی چھاتیوں کی شکل اور سائز پر منحصر ہے۔ دودھ پلانے کے دوران میں مختلف پوزیشنوں میں دودھ پلانے کی کوشش کریں حتیٰ کہ ایسی پوزیشن ڈھونڈ لیں جو آپ کے لیے آرام دہ ہو۔ آپ اپنے بچے کو بیٹھ کر دودھ پلا رہی ہیں تو اپنی کمر کے پیچھے تکیہ لگا لیں، اس سے آپ کو سہارا بھی ملے گا اور بچہ بھی آسانی سے آپ کے بازوؤں میں سما جائے گا۔ اس کے علاوہ آپ لیٹ کر بھی دودھ پلا سکتی ہیں۔

باری باری دودھ پلانا

دودھ پلاتے ہوئے دونوں چھاتیوں سے باری باری دودھ پلائیں۔ اگر آپ ایک چھاتی سے زیادہ دیر تک دودھ پلائیں گی تو اس میں دودھ زیادہ مقدار میں بننا شروع ہو جائے گا۔ یوں دونوں چھاتیوں کے سائز میں فرق آ جائے گا، اس لیے کوشش کریں کہ برابر دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائیں۔

دودھ پینے کے دوران میں بچے کا سونا

اگر آپ کا بچہ دودھ پیتے ہوئے سو جاتا ہے تو اسے آرام سے اُٹھا دیں تا کہ وہ اچھی طرح دودھ پی لے۔ بچے کو اُٹھانے کے لیے اس کا پاؤں ہلائیں یا گیلا کپڑا اپنے پاس رکھ لیں اور اسے بچے کے پاؤں سے لگائیں۔ اس طرح آپ بچے کو ہوشیار کر سکتی ہیں کہ اب اسے اچھی طرح پیٹ بھر کر دودھ پینا ہے۔

رات کو دودھ مانگنا

اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ کا بچہ دن میں زیادہ تر سویا رہتا اور رات میں دودھ پینے کے لیے بار بار اُٹھ جاتا ہے، اگر آپ کا بچہ دو ماہ سے بڑا ہے تو آپ اس کی روٹین بدلنے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ دن میں جس وقت آپ کا بچہ دیر تک سوتا ہے، اس کے سونے سے پہلے عام دنوں کی بہ نسبت کم دودھ پلائیں اور تھوڑا سا اُبلا ہوا جراثیم سے پاک پانی پلائیں۔ اس طرح وہ عام دنوں کے مقابلے میں جلد اُٹھ جائے گا۔ اس کے بعد آپ اسے اتنا ہی دودھ پلائیں جتنا عام طور پر پلاتی ہیں۔ یہ طریقہ آپ 24 گھنٹوں میں صرف ایک بار استعمال کر سکتی ہیں۔

دودھ پلانے کے بعد

جب آپ کا بچہ دودھ پی چکے تو اپنے سرِ پستان (Nipple) کو دبا کر تھوڑا سا دودھ نکال دیں اور اسے خشک ہونے دیں۔ یہ عمل آپ کی چھاتیوں کی کسی کریم کے بغیر بہتر حفاظت کرے گا۔

بچے کا اُلٹی کرنا

بعض اوقات دودھ پیتے پیتے بچے کے پیٹ میں تھوڑی سی ہوا بھی چلی جاتی ہے، اس لیے وہ دودھ پینے کے بعد معمولی سی اُلٹی بھی کرسکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ بچہ بیمار ہے۔ جیسے ہی آپ بچے کو ٹھوس غذا دینی شروع کریں گی، اُلٹی آنے کی شکایت خود بخود ختم ہو جائے گی۔

ڈکار دلوانا

بچہ دودھ پی چکے تو اسے ڈکار دلوادیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بچے کو اُٹھا کر اپنے کندھے سے لگالیں اور اس کی کمر پر ہاتھ پھیریں۔ تھوڑی دیر بعد بچہ خود ہی ڈکار لے لے گا۔ بچہ اگر دودھ پینے کے بعد اُلٹی کرتا ہے تو بہتر ہے کہ آپ اس کو دودھ پلانے کے دوران میں بھی ڈکار دلوائیں۔ اس سے بچے کو گیس کا مسئلہ بھی نہیں ہوگا۔

فالتو دودھ

اگر بچے کو دودھ پلانے کے باوجود آپ کو اپنی چھاتیاں بھری ہوئی محسوس ہوں یا آپ محسوس کرتی ہوں کہ دودھ ضرورت سے زیادہ مقدار میں پیدا ہو رہا ہے تو آپ اسے پمپ کے ذریعے سے نکال سکتی ہیں۔ دودھ نکالنے کے پمپ میڈیکل سٹوروں پر

بآسانی دستیاب ہیں۔ آپ اس کے ذریعے سے دودھ نکال کر بچے کو کسی اور وقت پلانے کے لیے محفوظ کرسکتی ہیں۔ آپ اس دودھ کو فریزر میں جما کر تقریباً تین ماہ تک محفوظ کرسکتی ہیں۔

کس عمر تک دودھ پلایا جائے؟

بچے کو جب تک ممکن ہو دودھ پلائیں۔ قرآن و حدیث میں اس کی مدت دو سال ہے۔ آپ بچے کو دو سال تک اپنا دودھ پلاسکتی ہیں اور تقریباً چار ماہ کی عمر کے بعد اس کو ٹھوس غذا دینی شروع کرسکتی ہیں۔ ماں بیمار ہو تب بھی بچے کو اپنا دودھ پلاسکتی ہے، سوائے اس کے کہ ڈاکٹر نے منع کر رکھا ہو۔

بچے کا دودھ چھڑوانا

اگر آپ اپنے بچے کا دودھ چھڑوانا چاہتی ہیں تو اپنا دودھ دینا فوراً بند نہ کریں۔ دودھ بتدریج کم کریں اور اپنے دودھ کی جگہ ٹھوس غذا یا گائے کا دودھ دینا شروع کردیں۔ مثلاً اگر آپ بچے کو دن میں پانچ دفعہ دودھ دیتی ہیں تو چار دفعہ دودھ پلائیں

اور پانچویں دفعہ گائے کا دودھ یا ٹھوس غذا دیں۔ چند دنوں کے بعد تین دفعہ اپنا دودھ دیں اور دو دفعہ گائے کا دودھ یا ٹھوس غذا۔ اس طرح آہستہ آہستہ اپنا دودھ دینا کم کرتی جائیں۔ یوں بچہ بھی محسوس نہیں کرے گا کہ آپ اسے اپنا دودھ دینا بند کر رہی ہیں۔ آپ کی اپنی صحت بھی متاثر نہیں ہوگی کیونکہ اچانک دودھ چھڑوانے سے بچے کے دودھ نہ پینے کے باعث چھاتیوں میں دودھ جمع ہو جاتا ہے۔ اس سے سختی اور سوجن پیدا ہو جاتی ہے جو تکلیف کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بچے کو بتدریج دودھ دینا کم کریں گی تو دودھ خود بخود کم ہوتا جائے گا۔

دودھ جتنا زیادہ پلایا جائے اتنا ہی بڑھتا ہے اور جتنا کم پلایا جائے اتنا ہی کم ہوتا ہے۔

جب آپ کو دودھ دینا مکمل طور پر بند کرنا ہو تو بچے کے دودھ مانگنے پر چپکے سے کوئی کڑوی چیز، مثلاً صافی یا کریلوں کا رس چھاتیوں پر مل کر دودھ پلائیں۔ بچہ خود بخود دودھ پینا بند کر دے گا۔

7 جڑواں بچوں کو دودھ پلانا

دودھ کی مقدار

ماں ایک سے زائد بچوں کے لیے مناسب مقدار میں دودھ پیدا کر سکتی ہے۔ دودھ کی پیداوار کا انحصار طلب و رسد (Demand & Supply) پر ہے، اس لیے آپ جتنا زیادہ دودھ پلائیں گی دودھ کی مقدار میں اتنا ہی اضافہ ہوگا۔ جڑواں بچوں کے لیے آپ کو عام ماؤں کی بہ نسبت زیادہ خوراک اور مائع اشیاء، مثلاً پانی اور دودھ وغیرہ، کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لیے مناسب غذا نہایت اہم ہے۔

بیک وقت دودھ پلانا

جڑواں بچوں کی ماؤں کو چاہیے کہ وہ اپنے دونوں بچوں کو بیک وقت دودھ پلائیں، ورنہ وہ دن بھر دودھ پلانے میں لگی رہیں گی۔ جب ایک بچہ دودھ پی چکے گا تو دوسرے کی باری آ جائے گی۔

دونوں چھاتیوں سے باری باری دودھ پلانا

دونوں بچوں کو ہر دفعہ چھاتیاں بدل بدل کر دودھ پلائیں تاکہ اگر ایک بچے کی خوراک دوسرے بچے سے زیادہ ہے تو باری باری دونوں طرف سے دودھ پینے کی وجہ

سے دونوں چھاتیوں میں دودھ کی برابر مقدار پیدا ہو۔

بوتل سے دودھ پلانا

اگر آپ کے خیال میں دودھ اس قدر نہیں کہ دونوں بچے پیٹ بھر کر دودھ پی سکیں تو آپ بوتل میں دودھ دے سکتی ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ جب آپ ایک بچے کو دودھ پلا رہی ہوں تو دوسرے بچے کو بوتل سے دودھ پلائیں۔ اگلی دفعہ دوسرے بچے کو دودھ پلائیں اور پہلے بچے کو بوتل سے۔ اس طرح دونوں بچے یکساں طور پر ماں کا دودھ حاصل کر سکیں گے۔

پمپ سے دودھ نکالنا

اگر آپ کے خیال میں آپ کا دودھ دونوں بچوں کے لیے کافی ہے لیکن دو بچوں کو دودھ پلانا مشکل اور تھکا دینے والا کام ہے۔ بازار میں دودھ نکالنے والے پمپ بآسانی دستیاب ہیں۔ آپ ان کے ذریعے سے دودھ نکال کر فیڈر میں دونوں بچوں کو باری باری دے سکتی ہیں۔

بوتل کا دودھ

اگر تمام تر کوششوں اور محنت کے باوجود آپ صحیح طرح سے بچے کو دودھ پلانے میں کامیاب نہیں ہو سکیں تو بہتر ہے اپنا ذہنی سکون برباد کرنے کے بجائے بوتل سے

دودھ پلانا شروع کر دیں لیکن اپنا دودھ پلانا کبھی نہ چھوڑیں۔ باقاعدہ روٹین بنا لیں کہ اتنی دفعہ اپنا دودھ پلانا ہے اور اتنی دفعہ بوتل کا دودھ تاکہ بچے کو پتہ ہو کہ اب اسے ماں کا دودھ ملے گا اور اب بوتل کا۔

گائے کا دودھ

آپ اپنے بچے کو اُبلا ہوا گائے کا دودھ پلا سکتی ہیں۔ جب آپ بچے کو گائے کا دودھ شروع کرائیں تو بہتر ہے کہ ابتدا میں اس میں تھوڑا سا اُبلا ہوا پانی ملا دیں کیونکہ ماں کا دودھ تھوڑا پتلا ہوتا ہے۔ کچھ عرصہ بعد جب بچے کو گائے کے دودھ کی عادت ہو جائے تو اس میں پانی ملانا بند کر دیں۔

فارمولا دودھ

گائے کے دودھ کے علاوہ آپ بازار سے ملنے والا فارمولا دودھ بھی پلا سکتی ہیں لیکن یہ دودھ مہنگا ہے اور عام طور پر پاؤڈر کی شکل میں دستیاب ہے۔ اس کے بنانے کا طریقہ ڈبے پر درج ہوتا ہے۔ اس کے لیے پانی اُبال کر ٹھنڈا کیا جاتا اور بعد میں پاؤڈر ملایا جاتا ہے۔

دودھ کا درجۂ حرارت

بچے کو آپ جو دودھ دیں وہ نیم گرم ہونا چاہیے۔ اس کو چیک کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ دودھ کا ایک قطرہ ہاتھ کے اُلٹی طرف ٹپکائیں۔ اگر دودھ نہ ٹھنڈا محسوس ہو اور نہ گرم تو یہ درجۂ حرارت ٹھیک ہے۔

دودھ کی مقدار

صحت مند بچہ اس بات کا فیصلہ خود کرتا ہے کہ اسے کتنا دودھ پینا ہے اور اس کا پیٹ کب بھر گیا ہے، اس لیے بچے کو کبھی زبردستی کھلانے پلانے کی کوشش نہ کریں۔

بوتل کے نپل کا سوراخ

بچے کو دودھ پلانے سے پہلے اس بات کا یقین کر لیں کہ بوتل کے نپل کا سوراخ نہ بڑا ہے اور نہ چھوٹا، ورنہ آپ کا بچہ دودھ کے ساتھ ہوا بھی اندر لے جا سکتا ہے، اس کی وجہ سے گیس کا مسئلہ ہو جاتا ہے۔ بوتل کے نپل کے سوراخ کا درست سائز دیکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ بوتل کو اُلٹائیں۔ اگر دودھ قطروں کی صورت میں آئے تو سوراخ کا سائز درست ہے۔

بوتل کی صفائی

دودھ کی بوتل ہمیشہ دھلی ہوئی اور صاف ستھری ہونی چاہیے۔ جراثیم کی وجہ سے بچے کو دست لگ سکتے ہیں۔ دودھ کی بوتل روزانہ اُبالیں۔ جب بچہ چھ ماہ کا ہو جائے تو فیڈر کو صرف گرم پانی سے دھونا کافی ہے۔ بہتر ہے کہ آپ کے پاس دودھ کی دو بوتلیں ہوں تاکہ اگر ایک بوتل استعمال میں ہو تو دوسری صاف ستھری موجود ہو۔

بوتل کی بو دور کرنا

بچہ دودھ پی لے، تو دودھ کی بوتل فوراً دھو ڈالیں تاکہ اس میں سے دودھ کی بو نہ آئے۔ اگر دودھ کی بوتل سے بو آ رہی ہے تو آپ درج ذیل طریقوں سے بو دور کر سکتی ہیں:

- بوتل کو گرم پانی سے بھر لیں اور اس میں تھوڑا سا سرف ڈال کر رات بھر پڑی رہنے دیں۔ اگلے دن اسے اچھی طرح دھو لیں۔ اب اس میں تھوڑا سا گرم پانی ڈالیں اور ایک چمچ کچے چاول ڈال کر خوب زور سے ہلائیں۔ اس طرح فیڈر اچھی طرح صاف ہو جائے گا اور اس کی بو بھی دور ہو جائے گی۔
- دودھ کی بوتل گرم پانی سے بھر لیں اور اس میں تھوڑا سا میٹھا سوڈا ڈال کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔ اگلے دن اچھی طرح دھو لیں۔ فیڈر کی بو دور ہو جائے گی۔
- فیڈر میں پانی بھر لیں اور تھوڑا سا سرکہ ڈال کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں، پھر اسے دھوئیں۔ فیڈر کی بو دور ہو جائے گی۔

اپنے دودھ کے ساتھ بوتل کا دودھ بھی دیں

اگر آپ کا دودھ زیادہ مقدار میں ہے تو بھی بہتر ہے کہ بچے کو کم از کم دن میں ایک دفعہ ضرور بوتل کا دودھ دیں۔ جو بچے صرف ماں کا دودھ پیتے ہیں وہ گائے کا دودھ پینا اور ٹھوس غذا کھانا بہت مشکل سے شروع کرتے ہیں۔ یوں اگر آپ تھوڑی دیر کے لیے بازار یا کہیں اور جا رہی ہیں تو اپنے بچے کو آسانی کسی دوسرے کے پاس چھوڑ کر جا سکتی ہیں۔ آپ کو یہ پریشانی نہیں ہوگی کہ بچہ آپ کے بغیر بھوکا رہے گا۔ بچے کو بالکل ابتدا سے فیڈر کا دودھ پلانا شروع کریں ورنہ وہ (تین یا چار ماہ کی عمر میں) بوتل کا دودھ نہیں پیے گا۔ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے لیے مارکیٹ میں چوڑی چوسنی والا فیڈر بھی دستیاب ہے جس کی شکل بالکل ماں کی چھاتی کے اگلے حصے کی طرح ہوتی ہے۔

8 بچے کو ٹھوس غذا

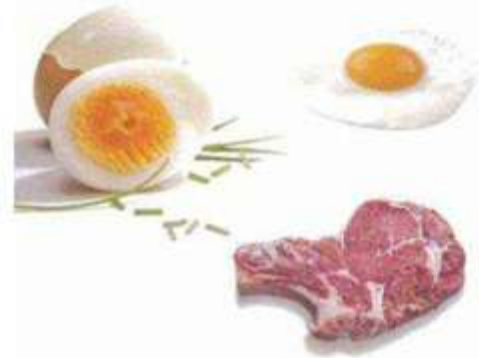
چار ماہ کے بچے کو ٹھوس غذا کھلانی شروع کر دینی چاہیے۔ ابتدا میں ٹھوس غذا تھوڑی مقدار میں اور پتلی صورت میں دیں۔ جب بچہ ایک خوراک کا عادی ہو جائے تو آپ اسے کھانے کے لیے نئی چیز دے سکتی ہیں۔ اگر بچہ ایک خوراک کھانے سے انکار کرے تو اسے زبردستی نہ کھلائیں بلکہ کچھ عرصے کے لیے وہ خوراک کھلانی بند کر دیں۔ کچھ دنوں کے بعد آپ اسے وہ خوراک دوبارہ شروع کرا سکتی ہیں۔

سبزیاں

جب آپ اپنے بچے کو ٹھوس غذا دینے لگیں تو ابتدا میں آلو دے سکتی ہیں۔ اس کے لیے آپ ایک آلو بغیر چھیلے اُبالیں، پھر اسے چھیل کر اچھی طرح کچل لیں۔ اب اس میں تھوڑا سا پانی ملا لیں تاکہ وہ پیسٹ سا بن جائے۔ اسی طرح آپ دوسری سبزیاں بھی اُبال کر اور کچل کر دے سکتی ہیں۔

پھل

آپ اپنے بچے کو تمام پھل کھانے کے لیے دے سکتی ہیں۔ بچے کے لیے کیلا بہترین غذا ہے۔ آپ کیلے کو کچل کر اس میں تھوڑا سا دودھ ملا کر دے سکتی ہیں۔ کیلے کا ملک شیک کمزور بچوں کو صحت مند بنانے کے لیے بہترین ہے۔ اس کے علاوہ آپ بچے کو دوسرے پھل، مثلاً: سیب، آم اور آڑو وغیرہ بھی دے سکتی ہیں۔ بچے کو امرود کھلانے سے پرہیز کریں۔ امرود کے بیج کھانے سے اس کا پیٹ خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

گوشت اور انڈے

پانچ ماہ کی عمر کے بعد آپ اپنے بچے کی خوراک میں تھوڑا سا گوشت (مرغی، چھوٹا گوشت اور بڑا گوشت) اُبال کر اور گرائنڈ کر کے شامل کر سکتی ہیں، مثلاً: آپ آلو اور گوشت یا آلو، گاجر اور گوشت گرائنڈ کر کے دے سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ بچے کو یخنی بھی دی جا سکتی ہے۔ آپ بچے کو انڈہ بھی دے سکتی ہیں، مثلاً: آلو اور انڈا اُبال کر اور کچل کر دے سکتی ہیں۔ بچے کو گوشت دن

میں ایک دفعہ دیں اور ایک سال سے کم عمر بچے کو کلیجی دینے سے گریز کریں۔

دلیا اور چاول

آپ بچے کو دلیا اور چاول بھی دے سکتی ہیں۔ بازار میں بھی پاؤڈر کی شکل میں دلیے کے ڈبے بآسانی دستیاب ہیں۔ ان کے بنانے کا طریقہ بھی ڈبے پر درج ہوتا ہے۔ دلیا تیار کرنے کے لیے عام طور پر پانی اُبال کر ٹھنڈا کرنے کے بعد پاؤڈر دلیے میں ملایا جاتا ہے۔ لیکن یہ بہت مہنگا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ دودھ میں ڈبل روٹی بھگو کر بھی دے سکتی ہیں۔

کھانے میں عدم دلچسپی

بعض بچے کھانے میں دلچسپی نہیں لیتے اور زبردستی کھلانے پر اُلٹی کر دیتے ہیں۔ ایسے بچوں کو خوراک کی طرف لانے کے لیے بہت محنت کرنی پڑتی ہے۔ ان کے لیے آپ مختلف طرح کی ڈشیں بنا کر تجربہ کر سکتی ہیں کہ ایسی کونسی ڈش ہے جسے کھانے میں بچے نے تھوڑی

دلچسپی لی ہے۔ مثال کے طور پر بچے عموماً بسکٹ، سویاں، سوجی کا حلوہ، کیلے کا ملک شیک، چاولوں کی کھچڑی، آلو کے چپس یا چکن پیس (صرف نمک اور سرکہ لگے ہوئے) پسند کرتے ہیں۔ آپ ان میں سے مختلف چیزیں بنا کر دیکھ سکتی ہیں کہ کونسی چیز بچہ شوق سے کھا رہا ہے۔ اس کے علاوہ جب بھی خاندان کے تمام افراد اکٹھے بیٹھ کر کھانا کھائیں، بچے کو بھی بہرصورت اپنے ساتھ بٹھائیں۔ اس طرح بچہ کچھ نہ کچھ ضرور کھا لے گا، نیز اسے سب کے ساتھ مل کر کھانا کھانے کی عادت پڑے گی۔ بھوک بڑھانے والی مختلف دوائیں بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ آپ ڈاکٹر کے مشورے سے کوئی بھی دوا استعمال کر سکتی ہیں۔ درج ذیل میں سے کوئی بھی دوا کھلائی جا سکتی ہے:

قرشی کی گیسٹو فل (Gestofil)

ہمالایا (Hamalaya) کی بورنیسان (Bornisan)

بورنیسان شیر خوار بچوں کو بھی دی جا سکتی ہے۔ بھوک بڑھانے کے علاوہ پیٹ کے مسائل (گیس، مروڑ، بدہضمی اور قبض وغیرہ) میں یہ دوا عموماً استعمال کی جا سکتی ہے۔

بچے کی خوراک کا چارٹ

بچے کی عمر	دودھ	ٹھوس غذا
4-0 ماہ	ماں کا دودھ	×
5-4 ماہ	ماں کا دودھ	ایک کچلا ہوا آلو ایک کیلا
6-5 ماہ	ماں کا دودھ	کچلی ہوئی سبزی گوشت اور سبزی، دلیا
8-7 ماہ	ماں کا دودھ	ایک انڈہ اور سبزی، گوشت اور سبزی دلیا، ایک کیلا
10-9 ماہ	ماں کا دودھ	ایک انڈہ اور سبزی
10-9 ماہ	ماں کا دودھ	گوشت اور سبزی (ایک یا دو وقت) ایک یا دو پھل
12-11 ماہ	ماں کا یا گائے کا دودھ	گھر والوں کے ساتھ کھانا کھلانا شروع کریں

9 دودھ پلانے کے دوران میں مسائل

دودھ پینا اور پلانا ماں اور بچہ دونوں کے لیے پرلطف تجربہ ہونا چاہیے۔ اگر ایسا نہیں تو ضروری ہے کہ شروع ہی میں مسئلے کی تشخیص کر لی جائے اور جو بھی ضروری تبدیلیاں ہیں کر لی جائیں۔ عام طور پر دودھ پلانے کے دوران میں جو مسائل درپیش ہوتے ہیں وہ درج ذیل ہیں۔ ضروری نہیں کہ یہ مسائل ہر ایک کو درپیش ہوں:

1 زخمی سرِ پستان

بہت سی خواتین محسوس کرتی ہیں کہ ہر دفعہ دودھ پلانے کے بعد ان کے سرِ پستان کٹے پھٹے، سرخ اور کھردرے ہو جاتے ہیں۔ ان میں جلن اور خارش محسوس ہوتی ہے۔

سرِ پستان کے زخمی ہونے کی درج ذیل وجوہات ہیں:

- پیتے وقت بچے کی نامناسب پوزیشن
- بچے کے دودھ پینے کا نامناسب طریقہ
- سرِ پستان کی نامناسب نگہداشت
- سرِ پستان کا اندر کی جانب مُڑا ہونا
- بچے کا سرِ پستان کو چبانا (دانت نکلتے وقت)

دودھ پیتے وقت بچے کی نامناسب پوزیشن

بہت سی خواتین کے لیے سرِ پستان کی تکلیف کی کوئی مخصوص وجہ نہیں ہوتی۔ بعض اوقات بچے کو دودھ پلاتے ہوئے پوزیشن میں تھوڑی سی تبدیلی سرِ پستان کی تکلیف میں آرام دلواسکتی ہے، اس لیے آپ بچے کو دودھ پلاتے ہوئے مختلف پوزیشنیں آزما کر دیکھیں اور جس پوزیشن میں آپ سکون محسوس کریں اسی میں دودھ پلائیں۔ اگر آپ دودھ پلاتے ہوئے کمر کے پیچھے تکیہ لگالیں تو اس سے آپ کو سہارا بھی ملے گا اور بچہ آپ کے بازوؤں میں آرام سے سما جائے گا۔ اس کے علاوہ آپ لیٹ کر بھی دودھ پلاسکتی ہیں۔

بچے کا دودھ پینے کا نامناسب طریقہ

دودھ پیتے ہوئے بچے کا سرِ پستان کو صحیح طرح سے نہ پکڑنا بھی سرِ پستان کے زخمی ہونے کی ایک وجہ ہے۔ بہت چھوٹے بچے دودھ پینے کا صحیح طریقہ نہیں جانتے۔ اس کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ بچہ بہت چوڑا منہ کھول کر سرِ پستان کو اچھی طرح سے منہ میں لے۔ اس کے علاوہ سرِ پستان میں تکلیف کی ایک اور وجہ یہ ہے کہ بچہ دودھ پی لینے کے باوجود سرِ پستان کو زیادہ قوت سے چوستا رہتا ہے، اس لیے آپ جب بھی درد محسوس کریں، بچے کے منہ کے کناروں سے انگلی ڈال کر جکڑن کم کرسکتی ہیں۔ اس طریقے سے آپ بچے کو سکھا سکتی ہیں کہ اسے دودھ پینے کے بعد سرِ پستان چھوڑ دینا ہے۔

سرِ پستان کی نامناسب نگہداشت

بہت زیادہ خشک یا بہت زیادہ نم جلد بھی سرِ پستان کو زخمی کرنے کا باعث بنتی ہے۔ بہت زیادہ نمی کی وجہ عام طور پر مصنوعی دھاگوں، مثلاً نائلون کا سینہ بند (Bra) پہننا

بھی ہے کیونکہ اس سے پسینہ آتا ہے، اس لیے ہمیشہ کاٹن کا نرم سینہ بند پہنیں۔ بہت زیادہ صابن کا استعمال جلد کی خشکی کا باعث ہے، اس لیے صابن کے استعمال کے بجائے اپنی چھاتیاں صرف سادہ پانی سے دھوئیں۔ اس کے علاوہ بچے کو دودھ پلانے کے بعد ہر مرتبہ سرِ پستان کو دبا کر تھوڑا سا دودھ نکال دیں اور اسے خشک ہونے دیں۔ یہ عمل بھی چھاتیوں کی نگہداشت کے لیے بہت مفید ہے۔ زخمی سرِ پستان کے لیے مارکیٹ میں کریمیں بآسانی دستیاب ہیں۔ آپ درج ذیل میں سے کوئی بھی کریم استعمال کرسکتی ہیں:

بیپنتھن مرہم (Dexpanthenol) Bepanthen Ointment

مامول (Mamool) (Abott)

سرِ پستان کا اندر کی جانب مڑا ہونا

بعض اوقات سرِ پستان اندر کی طرف مڑے ہوتے ہیں۔ بچہ انہیں صحیح طرح سے منہ میں نہیں لے پاتا، اس لیے بچے کو دودھ پلانے سے پہلے سرِ پستان کو تین چار دفعہ باہر کی طرف کھینچیں، پھر دودھ پلائیں۔ اس کے علاوہ مارکیٹ میں اور بعض میڈیکل اسٹوروں پر پلاسٹک کا چھوٹا سا نپل دستیاب ہے جسے دودھ پلانے سے پہلے چھاتی پر لگا لیا جاتا اور دودھ پلایا جاتا ہے۔

بچے کا سرِ پستان کو چبانا

جب بچے کے دانت نکلنے والے ہوتے ہیں تو اس کے مسوڑے سوج جاتے ہیں۔ اُن میں خارش اور تکلیف ہوتی ہے، لہٰذا مختلف چیزیں چبانے سے بچہ سکون محسوس کرتا

ہے۔ بچے کا سرِ پستان کو چبانا بھی سرِ پستان کی تکلیف کی ایک وجہ ہے، اس لیے بچے کو دودھ پلانے سے تھوڑی دیر پہلے آپ کوئی بھی چیز چبانے کے لیے دے سکتی ہیں۔ اگر آپ گیلے کپڑے کو فریزر میں تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں اور دودھ پلانے سے پہلے بچے کو چبانے کے لیے دیں تو یہ اس کے دکھتے ہوئے مسوڑوں کی ٹکور کرے گا۔ اس طرح بچہ آپ کا سرپستان نہیں چبائے گا۔ اس کے علاوہ آپ بچے کو گاجر بھی چبانے کے لیے دے سکتی ہیں۔

2 بھری اور سوجی ہوئی چھاتیاں

ایسا عام طور پر بچے کی پیدائش کے کچھ عرصہ بعد ہوتا ہے جب آپ کا دودھ بہت زیادہ مقدار میں نکلنا شروع ہو اور بچے کی ضرورت سے زیادہ ہو۔ چھاتیوں میں بہت زیادہ دودھ کی وجہ سے ان میں موجود خون کی نالیاں سوج جاتی ہیں۔ سوجن کی وجہ سے دودھ کے باہر نکلنے والی نالی پر دباؤ پڑتا ہے، جس کی وجہ سے وہ نالی بند ہو جاتی ہے۔ سختی کی وجہ سے سرِ پستان باہر کی طرف صحیح طرح اُبھرے ہوئے نہیں ہوتے، اس لیے بچہ انھیں صحیح طرح سے منہ میں نہیں لے سکتا اور دودھ پینے میں مشکل محسوس کرتا ہے۔ جب دودھ باہر نہیں نکلتا تو اندر ہی اندر جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یوں چھاتیوں میں سوجن اور سختی پیدا ہو جاتی ہے اور درد محسوس ہوتا ہے۔

سُوجی چھاتیوں کا علاج

- برف کے ٹکڑے کو کپڑے میں لپیٹ کر بند گوبھی کے پتے کے ساتھ اپنی چھاتیوں پر 20 منٹ تک رکھیں۔ یہ عمل دونوں چھاتیوں کی سوجن کم کرنے اور

دودھ نکلنے والی نالی کو کھولنے میں مدد دے گا۔

- بچے کو دودھ پلانے سے پہلے ایک کپڑے کو گرم پانی میں ڈبو کر اپنے سرِ پستان پر چند منٹ کے لیے رکھ دیں، اس سے سرِ پستان نرم ہو جائے گا اور بچہ آسانی سے دودھ پی سکے گا۔
- نیم گرم پانی میں نہانا بھی چھاتیوں کی تکلیف کے لیے مفید ہے۔
- اگر آپ کے ساتھ یہ مسئلہ سردیوں میں ہے تو کپڑے کو گرم پانی میں بھگو کر چھاتیوں کی ٹکور کریں۔
- بچے کو مسلسل دودھ پلاتی رہیں کیونکہ آپ جتنا زیادہ دودھ پلائیں گی سوجن میں اتنی ہی کمی ہو گی۔
- میڈیکل اسٹوروں پر دودھ نکالنے والے پمپ سستے ریٹ پر آسانی دستیاب ہیں جو استعمال میں نہایت آسان ہیں۔ آپ ان کے ذریعے سے بھی دودھ نکال سکتی ہیں۔

3 چھاتی کی گٹھلیاں

گٹھلیاں عام طور پر دودھ کی بند نالی میں سوجن کی وجہ سے محسوس ہوتی ہیں جن میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے آپ درج ذیل اقدامات کریں:

- دن میں تین دفعہ کپڑے کو گرم پانی میں بھگو کر ٹکور کریں۔
- چھاتیوں کی ٹکور کے لیے آپ ہیئر ڈرائر یا گرم ہوا والا ہیٹر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔
- آپ پمپ کے ذریعے سے بھی دودھ نکال سکتی ہیں۔
- نیم گرم پانی میں نہانا بھی کارآمد ہے۔

باب

بچے کی نشوونما کا پہلا سال

11

اگر آپ مسلسل تھکاوٹ، بخار، نزلہ، چھاتیوں میں سختی اور درد جیسی نشانیاں محسوس کرتی ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو انفیکشن ہوسکتا ہے۔ یہ عام طور پر صرف ایک چھاتی میں ہوتا ہے۔ آپ انفیکشن کے لیے ڈاکٹر سے رابطہ کرنے کے ساتھ اوپر دیے ہوئے طریقوں سے اپنی چھاتی کی نکور بھی کرسکتی ہیں۔

نوٹ:

انفیکشن کے باوجود آپ اپنے بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں، سوائے اس کے کہ ڈاکٹر نے منع کر رکھا ہو۔ اگر آپ متاثرہ چھاتی سے دودھ پلانے میں دقت محسوس کر رہی ہوں تو پمپ کے ذریعے سے دودھ نکال دیں کیونکہ جتنا زیادہ دودھ نکلے گا آپ کو انفیکشن میں اتنا ہی جلد آرام آئے گا۔

1 بچے کی نشوونما کا پہلا سال

ہر بچہ مختلف ہوتا ہے

ہر بچہ دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے۔ وہ اپنے مطابق نشوونما پاتا ہے۔ بعض چیزیں وہ جلد سیکھ لیتا ہے۔ بعض چیزیں آہستہ آہستہ سیکھتا ہے۔ ہر بچے کی نشوونما کا انداز دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے، اس لیے آپ اپنے بچے کا دوسرے بچوں سے موازنہ کرنے کی کوشش نہ کریں۔ یہ قدرتی بات ہے کہ سب والدین اپنے بچوں میں تمام خوبیاں دیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں لیکن اگر آپ اپنے بچے کو جیسا وہ ہے ویسا ہی قبول کرلیں تو وہ بہتر نشوونما پائے گا۔

بچہ آپ کا ساتھ چاہتا ہے

بچہ پیدائش کے پہلے ہفتے ہی سے ہر وقت آپ کے ساتھ رہنا چاہتا ہے۔ وہ آپ کے ساتھ وقت گزارنا چاہتا ہے، اس لیے اسے اپنی گود میں اُٹھائیں اور تھپکیاں دیں۔ اس سے بچہ تحفظ اور سکون محسوس کرتا ہے۔

اردگرد کے ماحول کا جائزہ

بچہ پیدائش کے فوراً بعد سے اردگرد کے ماحول کا جائزہ لیتا ہے اور بہت سی چیزیں سیکھتا ہے۔ پرسکون ماحول میں وہ تحفظ اور سکون محسوس کرتا ہے۔

باتیں سننا

بچہ باتیں سننا پسند کرتا ہے۔ شروع شروع میں اگرچہ وہ سمجھ نہیں پاتا کہ اسے کیا کہا جارہا ہے لیکن آہستہ آہستہ وہ آپ کی آواز پہچاننا اور آپ کی آوازوں سے اندازہ لگانا شروع کردیتا ہے کہ آپ اس سے کیا کہہ رہی ہیں۔

2 سیکھنے کی حسیات

1 بینائی

نیا پیدا ہونے والا بچہ بہت واضح نہیں دیکھ سکتا۔ وہ اپنے سے صرف آدھا میٹر دور تک کی چیزیں دیکھ سکتا ہے۔ بچوں کی بینائی میں بہت جلد اضافہ ہوتا ہے۔ بچہ سب سے پہلے اپنی ماں کا چہرہ پہچاننا شروع کرتا اور رنگین چیزوں کو دیکھنا پسند کرتا ہے۔

2 سماعت

نئے پیدا ہونے والے بچوں کی سماعت بہت اچھی ہوتی ہے۔ وہ عام طور پر پیدائش کے ابتدائی ہفتوں ہی میں اپنی ماں کی آواز پہچاننا شروع کر دیتے ہیں۔ دو سے تین ماہ کی عمر میں بچہ آواز کی سمت سر موڑنا شروع کر دیتا ہے۔ مختلف لوگوں کی باتیں سننے سے وہ مختلف آوازوں میں فرق کرنا سیکھتا ہے۔

3 منہ کی حسیات

شروع شروع میں بچے کے منہ کی حسیات باقی بدن کی بہ نسبت تیز ہوتی ہیں۔ وہ ہر چیز کو منہ میں ڈال کر اور چوس کر اپنے اردگرد کی دنیا کے بارے میں جانتا ہے، اس لیے آپ بچے کو ایسی چیزیں کھیلنے کو دیں جو اس کے لیے محفوظ ہوں، مثلاً: کپڑے کے کھلونے وغیرہ۔ بالکل شروع سے بچے کو انگوٹھا نہ چوسنے دیں کیونکہ بہت زیادہ انگوٹھا

چوسنے سے انگوٹھے کی جلد خراب ہو جاتی ہے، نیز اسے انگوٹھا چوسنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ بچے کو انگوٹھا چوسنے سے روکنے کے لیے آپ انگوٹھے پر کوئی کڑوی چیز مل دیں۔

4 بولنا سیکھنا

بچہ دوسروں سے بولنا سیکھتا ہے۔ آپ اس سے جتنی زیادہ باتیں کریں گی وہ اتنا ہی جلد بولنا سیکھے گا کیونکہ وہ بہت سی آوازیں پہلے ہی سن چکا ہوگا۔ مختلف لوگوں کی باتیں سننا بچے کے بولنے اور سیکھنے کے لیے نہایت اہم ہے۔ شروع شروع میں بچہ "دادا" یا "بابا" جیسی آوازیں نکالنا سیکھتا ہے اور دن کے زیادہ تر حصے میں خود سے باتیں کرتا ہے۔ عام طور پر بچہ 10 سے 13 ماہ کی عمر میں پہلا لفظ بولنا شروع کر دیتا ہے۔ بچے سے ہمیشہ صحیح تلفظ میں بات کریں۔ اس سے وہ صحیح تلفظ میں بولنا سیکھے گا۔

5 دانت نکلنا

بچے کا پہلا دانت عموماً 6 سے 9 ماہ کی عمر میں نکل آتا ہے۔ بعض بچوں کا پہلا دانت ایک سال کی عمر کے بعد نکلتا ہے۔ ایک سال میں عام طور پر بچوں کے دو نیچے والے اور دو اوپر والے دانت نکل آتے ہیں۔

6 دانت نکلنے کے مسائل

دانت نکلنے سے کچھ عرصہ پہلے بچے کے مسوڑے سوج جاتے ہیں۔ اُن میں درد اور خارش محسوس ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض بچے دانت نکلنے کے دوران میں کھانا پینا کم کر دیتے ہیں، بہت زیادہ تھوک گراتے ہیں یا زیادہ مرتبہ پاخانہ کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ بچہ دن میں بہت زیادہ بے چین رہتا اور رات کو سونے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

دانت نکلنے کا دستوں سے تعلق

عام طور پر لوگوں کا خیال ہے کہ دانت نکلنے کی وجہ سے بچوں کو دست لگ جاتے ہیں، حالانکہ دانت نکلنے کی وجہ سے ایسا نہیں ہوتا۔ دراصل مختلف قسم کی گندی اشیاء زمین پر سے اُٹھا کر منہ میں ڈالنے کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے۔ دانت نکلنے کے دوران بچہ مسوڑوں میں سوزش محسوس کرتا اور مختلف چیزیں چبانے سے سکون پاتا ہے، اس لیے وہ ہر چیز زمین پر سے اُٹھا کر منہ میں ڈال لیتا ہے جس کی وجہ سے اس کا پیٹ خراب ہو سکتا اور اسے دست لگ سکتے ہیں۔

دانت نکلنے کے مسائل کا ازالہ

- چونکہ دانت نکلنے کے دوران میں بچہ مختلف چیزیں چبانے سے سکون محسوس کرتا ہے، اس لیے آپ مختلف سخت سبزیاں، مثلاً: گاجر، مولی وغیرہ بچے کو چبانے کے لیے دے سکتی ہیں۔
- گیلے کپڑے کو تھوڑی دیر کے لیے فریج میں رکھ دیں، پھر اسے بچے کو چبانے کے لیے دیں۔
- آپ گیلی انگلی سے بچے کے مسوڑوں کا مساج کر سکتی ہیں۔
- مارکیٹ میں بچے کے چبانے کے لیے ربڑ کے گول رنگ (Teether) بآسانی دستیاب ہیں جنھیں آپ بچے کو چبانے کے لیے دے سکتی ہیں۔
- اگر آپ کا بچہ بہت بے چین ہو تو آپ اسے تھوڑی سی پیناڈول (Panadol) پلا سکتی ہیں۔ بچوں کے لیے پیناڈول سیرپ ملتے ہیں۔

ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے Panadol Infant Drops پلائیں۔

ایک سال یا ایک سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو Panadol Liquid 4ml (تقریباً ایک چائے کا چمچ) پلائیے۔

7 بچے کا چلنا

بچہ عموماً چھ سے سات ماہ کی عمر میں پیٹ کے بل رینگنا شروع کر دیتا ہے۔ آٹھ سے نو ماہ کی عمر میں وہ گھٹنوں کے بل چلنا شروع کرتا اور چیزوں کو پکڑ کر کھڑا ہونے لگتا ہے۔ تقریباً دس سے گیارہ ماہ کی عمر میں وہ چیزوں کو پکڑ کر چلنا شروع کرتا اور بغیر سہارے کے کھڑا ہونے لگتا ہے۔ ایک سال کی عمر میں بچہ پہلا قدم اُٹھاتا ہے۔ بعض بچے 9 ماہ کی عمر میں بھی چلنا شروع کر دیتے ہیں جبکہ بعض بچے ایک سے ڈیڑھ سال کی عمر کے درمیان چلنا شروع کرتے ہیں۔

8 بچے کا وزن

پیدائش کے وقت بہت سے بچوں کا وزن تقریباً تین سے چار کلو تک ہوتا ہے۔ صحت مند بچے کا وزن عموماً چھ ماہ کی عمر میں اس کی پیدائش کے وزن سے دُگنا، ایک سال کی عمر میں تین گنا جبکہ دو سال کی عمر میں چار گنا ہونا چاہیے۔ بچے میں وزن کی کمی عام طور پر خوراک کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ہر بچہ دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے، اس لیے ایک ہی عمر کے دو بچوں کا وزن ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر آپ کے خیال میں بچہ صحیح طرح خوراک کھانے کے باوجود بہت کمزور ہے تو آپ ڈاکٹر سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

بچے کی ماہانہ نشوونما کا چارٹ

عمر (ماہ)		
1-0	بول چال	کبھی کبھار غیر ارادی مسکراہٹ
	حرکت	ایک ساتھ بازو اور ٹانگیں ہلانا
	ہاتھوں کی حرکت	ہاتھ عام طور پر مٹھی کی شکل میں بند ہوتے ہیں۔
	سننا اور دیکھنا	واضح نہیں دیکھ سکتا۔ تیز شور اور روشنی کی طرف دیکھتا ہے۔

عمر (ماہ)		
3-2	بول چال	پہلی حقیقی مسکراہٹ، بچوں کی آوازیں نکالنا شروع کرتا اور لوگوں سے ملنا جلنا پسند کرتا ہے۔
	حرکت	ہاتھ اوپر اُٹھانا شروع کرتا ہے۔ دونوں ٹانگوں سے لات مارنے کی کوشش کرتا ہے۔
	ہاتھوں کی حرکت	دونوں ہاتھوں سے چیزیں پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔
	سننا اور دیکھنا	آواز کی طرف سر موڑنا شروع کرتا اور حرکت کرتی ہوئی چیزوں کو دیکھتا ہے۔

عمر (ماہ)		
6-4	بول چال	تیز آواز سے ہنسنا، ماں کو پہچاننا اور کھیلنا شروع کرتا ہے۔
	حرکت	اُلٹا لیٹنے اور سہارے سے بیٹھنے لگتا ہے۔
	ہاتھوں کی حرکت	ایک ہاتھ سے چیزیں پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔
	سننا اور دیکھنا	شکلیں پہچاننا شروع کرتا اور رنگین چیزیں دیکھنا پسند کرتا ہے۔

عمر (ماہ)		
8-7	بول چال	واقف اور ناواقف لوگوں میں فرق کرنا، عموماً لفظ "بابا" یا "دادا" بولنے لگتا ہے۔
	حرکت	بغیر سہارے کے بیٹھنا اور پیٹ کے بل رینگنا شروع کرتا ہے۔
	ہاتھوں کی حرکت	کھلونا ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں منتقل کرتا ہے۔
	سننا اور دیکھنا	چھپی ہوئی چیزوں کو ڈھونڈنا شروع کرتا ہے۔

عمر (ماہ)		
10-9	بول چال	اجنبی لوگوں سے ملنے سے شرماتا ہے۔ پہلا لفظ بولتا ہے۔
	حرکت	گھٹنوں کے بل رینگنا اور چیزوں کو پکڑ کر چلنا شروع کرتا ہے۔
	ہاتھوں کی حرکت	انگوٹھے اور انگلی کے درمیان چیزیں پکڑنے لگتا ہے۔
	سننا اور دیکھنا	چیزوں کا جائزہ لینا شروع کرتا ہے۔

عمر (ماہ)		
12-11	بول چال	دو تین لفظ بولنا شروع کرتا ہے۔ دوسرے بچوں سے ملنا جلنا پسند کرتا ہے۔
	حرکت	بغیر سہارے کے کھڑا ہونے لگتا اور پہلا قدم اُٹھاتا ہے۔
	ہاتھوں کی حرکت	چیزیں پھینکنا شروع کرتا اور تالیاں بجاتا ہے۔
	سننا اور دیکھنا	تصویروں میں چیزوں کو پہچاننے لگتا ہے۔

نوٹ:

ہر بچہ دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے، اس لیے وہ بعض باتیں دوسرے بچوں کی بہ نسبت جلد سیکھ سکتا ہے اور بعض دیر سے۔

1 بچے کا میڈیکل باکس (Medical Box)

بچوں کے عام استعمال کی دوائیں اور چیزیں ہر وقت گھر میں رکھیں تاکہ چھوٹے موٹے زخم اور طبیعت میں معمولی خرابی کی صورت میں بروقت علاج ہو سکے۔

مرہم پٹی کے لیے ضروری اشیاء

بچے کے زخم کی مرہم پٹی کے درج ذیل اشیاء ضروری ہیں:

- ڈیٹول (زخم کی صفائی کے لیے)
- روئی
- پٹی
- چھوٹی قینچی (پٹی کاٹنے کے لیے)
- سنی پلاسٹ
- برنال (کریم)
- کوئی بھی اینٹی بائیوٹیک کریم یا جینٹاسین کریم (Gentacyn Cream)

باب 12
بچوں کی عام بیماریاں اور ان کا علاج

عام بیماریوں کی ادویات

- جسم میں درد اور بے چینی کے لیے۔ ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے Panadol Infant Drops اور ایک سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے Panadol Liquid.
- کھانسی کے لیے نوووڈائل (Novodyl)
- بخار کے لیے ایبوپروفن (Ibuprofen)
- پیٹ کی خرابی اور عام دستوں کے لیے فلیجل (Flagyl) یا سمیکٹیا (Smectea) ساشے۔
- سفر کے دوران میں اُلٹی کے لیے مائع گریوینیٹ (Liquid Gravinate) ڈائمن ہائیڈرینیٹ (Dimenhydrinate)، ڈومل (Domel) یا ڈومپریڈون (Domperidone)
- قبض کے لیے سوڈیم پیکوسلفیٹ (Sodium Picosulfate) Conspic یا کریمافین (Cremaffin)
- الرجی کے لیے اینٹی ہسٹامین (Antihistamine)

یہ دوائیں طبیعت میں معمولی خرابی کے لیے ہیں۔ کسی بھی قسم کی بیماری کی صورت میں ڈاکٹر سے رابطہ کریں اور ڈاکٹر کے مشورے سے دوائیں استعمال کریں۔

دوا ناپنے کی چمچی

مارکیٹ میں ایسا چمچ باآسانی دستیاب ہے جس پر ملی لیٹر (ml) کے نشانات درج

ہوتے ہیں، اس کے ذریعے آپ دوا کو باآسانی ناپ سکتی ہیں۔ ایک چائے کی چمچی 5ml کے برابر ہوتی ہے۔

ڈاکٹر کے پاس لے جانے سے پہلے

اکثر والدین اپنے بچوں کے بیمار ہونے پر بوکھلاہٹ اور پریشانی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ چند ضروری باتیں بھول جاتے ہیں جو انھیں بچے کی بیماری کے دوران میں یاد رکھنی چاہئیں۔ خاص طور پر پہلی مرتبہ والدین بننے والے افراد بچے کی پیدائش کے بعد اس کے پہلی مرتبہ بیمار ہونے پر خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کا بچہ بیمار ہو جائے تو چند اہم باتیں نوٹ کرنا ہرگز نہ بھولیں۔ انھی اہم علامات کی بدولت ڈاکٹر بچے کا مرض صحیح طور پر تشخیص کر سکے گا، مثلاً:

1. کیا بچہ اُلٹی کر رہا ہے؟ اگر ہاں تو دن میں کتنی مرتبہ؟
2. کیا اسے دست لگ گئے ہیں اور دن میں کتنی دفعہ کر چکا ہے؟ دستوں کا کیا رنگ ہے اور وہ پتلے ہیں یا گاڑھے؟

3. کیا اسے بخار ہے؟ بچے کا درجۂ حرارت نوٹ کر لیں۔
4. بچے کی جلد کا رنگ عموماً کیسا ہے۔ بیماری کے دوران میں اس میں کیا تبدیلی آئی ہے؟
5. کیا اس کی آنکھوں میں کوئی تبدیلی آئی ہے؟
6. بچے کے مزاج میں کیا تبدیلی آئی ہے؟ وہ عموماً روتا تو نہیں؟ کیا وہ بلاوجہ چڑچڑا اور بدمزاج تو نہیں ہوگیا؟ وہ آپ کو تھکا تھکا دکھائی دیتا ہے؟
7. بچے کی نیند کے اوقات عموماً کیا ہیں اور ان میں کیا تبدیلی آئی ہے؟ نیند کا دورانیہ ضرور نوٹ کریں کہ وہ پہلے کتنی دیر سوتا تھا اور اب اس میں کیا تبدیلی آئی ہے؟
1. بچے کی خوراک بھی ضرور نوٹ کریں کہ وہ صحیح کھا پی رہا ہے یا نہیں۔ اگر وہ معمول سے کم کھا رہا ہے تو کتنی دفعہ کھا رہا ہے اور ٹھوس چیزیں کھا رہا ہے یا مائع اشیاء؟ بچے کی بیماری کے دوران میں اس کے کھانے پینے کے معمول میں جو بھی تبدیلی ہو، اسے ضرور نوٹ کریں۔

آپ کی فراہم کردہ معلومات کی روشنی میں ڈاکٹر بچے کے مرض کے بارے میں صحیح تشخیص کر سکے گا اور آپ اس کا مناسب علاج شروع کر سکیں گی۔ اس لیے اوپر دی گئی تمام باتیں اچھی طرح نوٹ کریں۔

2 بچوں کی عام بیماریاں

بے چینی

اپنے گھر میں پیناڈول (panadol) کی دوا ہر وقت رکھیں کیونکہ بعض اوقات بچہ بیمار نہ ہونے کے باوجود بے چینی اور رات کو سونے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

دن میں بہت زیادہ کھیل کود کی وجہ سے بچہ جسم میں درد اور تھکاوٹ محسوس کرتا ہے، اس کے لیے آپ بچوں کو تھوڑی سی پیناڈول پلا سکتی ہیں۔

ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے Panadol Infant Drops

ایک سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے Panadol Liquid 4ml (تقریباً ایک چائے کا چمچ)

اس کے علاوہ بچے کو بعض اوقات تھوڑی بہت الرجی ہوسکتی ہے جس کی وجہ سے وہ بے چینی محسوس کر سکتا ہے۔

معمولی الرجی کی صورت میں آپ اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) کھلا سکتی ہیں۔ شدید الرجی کی صورت میں ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اگر بچہ بہت زیادہ بے چینی محسوس کرے یا اس کے جسم کے کسی حصے میں درد ہو تو پورے جسم یا تکلیف والی جگہ پر اپنا دایاں ہاتھ پھیرتے ہوئے تین بار سورۃ الفاتحہ پڑھیں۔ ان شاء اللہ ضرور افاقہ ہوگا۔

پیدائشی یرقان

تقریباً 50 فیصد سے زائد بچوں میں یرقان کا مرض پیدائشی طور پر پایا جاتا ہے۔ اس میں چہرے اور آنکھوں کا رنگ زردی مائل ہو جاتا ہے۔ اس صورتِ حال پر خصوصی توجہ دیں اور ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ بچے کو گرمیوں میں صبح اور شام کے وقت جب ہلکی ہلکی دھوپ ہو اور سردیوں میں کسی بھی وقت تقریباً 15 سے 20 منٹ تک تمام کپڑے اُتار کر دھوپ میں لٹائیں۔ ایسا کرنے سے یرقان تقریباً ایک ہفتے کے اندر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ دھوپ میں لٹانا کوئی گھریلو ٹوٹکا نہیں بلکہ مستند طریقۂ علاج ہے۔

بخار

بخار بذاتِ خود بیماری نہیں۔ یہ کسی بیماری یا انفیکشن کی علامت کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔ اس کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں۔ اگر بخار 99°F سے 100°F کے درمیان ہو تو یہ نارمل ہے۔ جسم کا درجۂ حرارت بہت زیادہ کھیل کود، گرم کپڑے پہننے یا کمرے کے درجۂ حرارت کی وجہ سے بھی بڑھ سکتا ہے۔ اگر بچے کے جسم کا درجۂ حرارت 100°F سے زیادہ ہو تو یہ بخار ہے۔

بخار ناپنے کا طریقہ

بخار ناپنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ بچے کی بغل میں تھرمامیٹر رکھ کر درجۂ حرارت نوٹ کیا جائے۔ بغل کا درجۂ حرارت باقی جسم کی بہ نسبت ایک ڈگری کم ہوتا ہے، اس لیے جو درجۂ حرارت آپ نے بغل میں نوٹ کیا ہے اس میں ایک ڈگری مزید شامل کریں۔ اب جو درجۂ حرارت حاصل ہو، وہی بچے کا اصل ٹمپریچر ہے۔

بخار کم کرنے کا طریقہ

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: «اَلْحُمّٰی مِنْ فَیْحِ جَھَنَّمَ فَاَطْفِئُوْھَا بِالْمَاءِ» ’’بخار جہنم کی بھاپ سے ہوتا ہے، پس اس کی گرمی کو پانی سے بجھاؤ۔‘‘

صحیح البخاري، حدیث: 5723.

اس لیے بخار میں بچے کو نہلانا مفید ہے، نیز بخار کے علاج کے لیے سورۃ الفاتحہ کا دم بھی مفید ہے۔

- بخار میں بچے کو ہلکے پھلکے کپڑے پہنائیں۔ بہت زیادہ کپڑے اور کمبل اوڑھانے سے پرہیز کریں۔
- اگر بچہ ٹھنڈ محسوس کرے یا کانپ رہا ہو تو اسے تھوڑی دیر کے لیے کمبل اوڑھا دیں۔ جب کانپنا بند ہو جائے تو فوراً کمبل اُتار دیں۔ کانپنے کا عمل جسم کے درجۂ حرارت کو کم کرنے کا قدرتی طریقہ ہے۔
- اگر بچے کو بخار 104°F یا اس سے اوپر ہو تو فوراً ایک تولیہ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر بچے کے جسم پر رکھیں تاکہ اس کا درجۂ حرارت کم ہو جائے یا اسے فوراً نہلا دیں۔ (اگر بچہ بہت زیادہ سردی [کپکپی] محسوس کرے تو اسے ملیریا ہوسکتا ہے کیونکہ بخار میں کپکپی لگنا ملیریا کی اہم نشانی ہے۔)
- بچے کو ہوا دار کمرے میں لٹائیں اور ہوا کی آمد و رفت کے لیے کھڑکیاں کھول دیں۔
- بچے کو بہت زیادہ مائع اشیاء پینے کو دیں، مثلاً: جوس، پانی اور دودھ وغیرہ۔ بچے کے کپڑے باقاعدگی سے تبدیل کریں اور صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

بعض اوقات بچے کو دن میں بہت زیادہ کھیل کود اور تھکاوٹ کی وجہ سے ہلکا پھلکا بخار ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے آپ بچے کو تھوڑی سی بروفن (Brufen) دے سکتی ہیں۔ دوا کی مقدار ڈبے کے اوپر درج ہوتی ہے۔

بچے کی اُلٹیاں

اُلٹی بھی بخار کی طرح بیماری نہیں بلکہ کسی بیماری کی علامت ہوتی ہے۔

شیر خوار بچوں میں اُلٹی کی وجوہات

- کچھ بچے دودھ پینے کے فوراً بعد تھوڑا سا دودھ اُلٹی کی صورت میں نکال دیتے ہیں، یہ نقصان دہ نہیں ہوتا۔ ہر بار دودھ پلانے کے بعد بچے کو ڈکار دلوائیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ اسے کندھے سے لگائیں اور اس کی کمر پر ہاتھ پھیریں۔
- اگر بچہ ہر بار دودھ پینے کے فوراً بعد فوارے کی صورت میں اُلٹی کرے تو اس کا مطلب ہے کہ اس کی خوراک کی نالی کا سوراخ تنگ ہے۔ یہ توجہ طلب اَمر ہے۔ چھوٹے سے آپریشن کے ذریعے اس مسئلے کو دور کیا جا سکتا ہے۔ یہ مسئلہ صرف چند ایک بچوں کے ساتھ ہوتا ہے۔

بڑے بچوں میں اُلٹی کی وجوہات

- کسی انفیکشن کے نتیجے میں
- بہت زیادہ تھکاوٹ یا ہاضمے کی خرابی کی وجہ سے
- سفر کی وجہ سے
- بعض بچوں میں اُلٹی یا قے والدین کی توجہ حاصل کرنے کے لیے عادت بن جاتی ہے۔

توجہ حاصل کرنے کے لیے اُلٹی کرنا

اگر آپ کا بچہ آپ کی توجہ حاصل کرنے کے لیے اُلٹی کرتا ہے تو آپ یہ ظاہر کریں کہ اس کا اُلٹی کرنا یا اُلٹی کرنے جیسی حرکتیں کرنا آپ کے لیے کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ آپ اس کی اس حرکت کو نظرانداز کریں۔ اس طرح بچے کی یہ عادت جلد ختم ہو جائے گی۔ اگر بچے کے اُلٹی کرنے کی صورت میں آپ فوراً اس کی طرف بھاگیں گی تو وہ اور زیادہ ایسا کرے گا۔

سفر کے دوران میں اُلٹی

- اگر آپ کا بچہ سفر کے دوران میں اُلٹی کرتا ہے تو آپ سفر شروع کرنے سے پہلے تھوڑا سا گریوینیٹ (Gravinate) سیرپ پلا سکتی ہیں۔
- ایک سے دو سال کی عمر کے بچوں کو Gravinate Liquid دوا 3ml پلائیں۔ اور دو سال سے زائد عمر کے بچوں کو 4-5ml پلائیں۔ یا ڈومل (Domel Domperidone) کھلائیں۔ اس دوا کا ذائقہ نسبتاً بہتر ہے۔

بدہضمی کی وجہ سے

اُلٹی کی ایک وجہ ہاضمے کی خرابی بھی ہے، خاص طور پر اگر اُلٹی میں سے کھٹی بو آئے۔ اس صورت میں علاج کے لیے ایک پیاز، تھوڑی سی ادرک، پودینہ، نمک اور چینی حسب ذائقہ اور تھوڑی سی چائے کی پتی پانی میں ڈال کر اُبال لیں۔ یہ قہوہ پلانے سے اُلٹی میں فوری آرام آ جائے گا۔

کسی انفیکشن کے نتیجے میں

اُلٹیاں عام طور پر اس وقت ہوتی ہیں جب موسم گرما میں مکھیاں بہت زیادہ ہوں۔ ان اُلٹیوں کے ساتھ عموماً دستوں کی بھی شکایت ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں بچے کو بہت زیادہ پانی پلائیں۔ پانی اُبال کر نمک اور چینی ملا کر پلائیں۔ دودھ پلائیں تو اس میں آدھا پانی ملالیں تا کہ وہ بآسانی ہضم ہو سکے۔ اس کے علاوہ اسے او آر ایس (ORS) یعنی Oral Rehydration Salt یا نمکول بھی ضرور دیں۔

قبض

اگر بچہ صرف دودھ ہی پیے اور ٹھوس غذا بہت کم کھائے یا بالکل نہ کھائے تو بچے کو قبض ہو سکتی ہے۔ اگر بچے کو شیر خوارگی کی عمر سے مخصوص وقت پر پاخانہ کرنے کی عادت نہ ڈالی جائے تو اسے عام طور پر قبض کی شکایت رہتی ہے۔ شیر خوار بچوں میں قبض کی عمومی وجہ بچے کو اس کی ضرورت سے کم مقدار میں دودھ دینا بھی ہے، اس لیے بچے کو اسی قدر دودھ پلائیں جس قدر وہ پینا چاہتا ہے۔ اگر بچہ صحیح طرح خوراک کھا رہا ہو تو وہ تقریباً روزانہ پاخانہ کرتا ہے۔ بعض بچے ہر دوسرے دن بھی پاخانہ کرتے ہیں۔

بچے کو قبض ہو جائے تو آپ درج ذیل اقدامات کر سکتی ہیں:

1. دودھ میں تھوڑا سا کسٹر آئل یا دیسی گھی ملا کر پلا دیں۔ ایک سال سے کم عمر بچے کو کسٹر آئل ہرگز نہ دیں۔
2. رات کو سونے سے پہلے آدھا چائے کا چمچ شہد ایک کپ تازہ پانی میں ملا کر بچے کو حسب ضرورت پلا دیں۔

3. رات کو لیموں کاٹ کر رکھ دیں اور صبح اس کی سکنجبین بنا کر پلا دیں۔
4. صبح نہار منہ کنو کا رس پلائیں اور تقریباً ایک ہفتے تک پلائیں، قبض کی شکایت دور ہو جائے گی۔
5. بچے کو پاخانہ کرانے کے لیے کپڑے دھونے والے صابن کا چھوٹا سا ٹکڑا بچے کے پاخانے کی جگہ میں ڈال دیں۔ اس طرح بچہ آسانی سے پاخانہ کرے گا۔

- آپ بچے کو قبض کے لیے درج ذیل دوا کھلا سکتی ہیں:
- کریمافین (Cremaffin): ایک سال سے زائد عمر کے بچے کے لیے ایک چائے کا چمچ۔
- کانسپک (Conspic): یہ دوا قطروں کی صورت میں ہوتی ہے۔

ڈاکٹر سے رابطہ

درج ذیل صورتِ حال میں ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

1. بچہ کھانا پینا کم کر دے یا اُلٹیاں کرے۔
2. بچے کا پیٹ سوجا ہوا معلوم ہو۔
3. اس کے پاخانے میں خون پایا جائے۔
4. بچہ بہت زیادہ تکلیف میں ہو اور کوئی گھریلو ٹوٹکا کام نہ کرے۔

اسہال یا دست

بچے کو دست لگنے کی درج ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں:

بدہضمی کے باعث

بہت زیادہ کھانے کی وجہ سے یا کھانے پینے میں تبدیلی کی وجہ سے بھی بچے کو دست لگ سکتے ہیں۔ خوراک میں بہت زیادہ چینی، پروٹین یا چکنائی شامل ہو تو بھی دست آنے لگتے ہیں۔ اگر خوراک میں چکنائی زیادہ ہو تو زرد، پروٹین زیادہ ہو تو بھورے اور چینی زیادہ ہو تو سبزی مائل دست ہو سکتے ہیں۔ تھوڑی بہت پیٹ کی خرابی ہو تو فلیجل (Flagyl) دن میں تین دفعہ اور ساتھ سمیکٹیا (Smectea) ساشے تھوڑے سے پانی میں ملا کر دیا جا سکتا ہے۔ دوا کی مقدار ڈبے پر درج ہوتی ہے۔ دو دن کے اندر بچے کی حالت میں بہتری محسوس نہ ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

انفیکشن کی وجہ سے

بچوں کو یہ دست عام طور پر موسم گرما میں لاحق ہوتے ہیں جب مکھیاں بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ ان دستوں کے ساتھ عام طور پر اُلٹیوں کی بھی شکایت ہوتی ہے۔ جسم کا درجۂ حرارت بھی بڑھ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں بچے کو بہت زیادہ پانی پلائیں اور پانی اُبال کر، نمک اور چینی ملا کر دیں۔ دودھ پلائیں تو اس میں آدھا پانی ملا لیں تاکہ وہ بآسانی ہضم ہو سکے۔ اس کے علاوہ اسے ORS یا نمکول ضرور پلائیں۔

علامت مرض کے طور پر

دست انفیکشن کی نشانی بھی ہو سکتے ہیں، مثلاً: کانوں یا گلے کا انفیکشن۔ اس لیے دستوں کی صورت میں ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔ وجہ کی تشخیص صرف ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے۔

جسم میں پانی کی کمی

اُلٹیوں اور دستوں سے جسم کا بہت زیادہ پانی اور نمکیات خارج ہو جاتے ہیں، اس لیے اگر اس اخراج کو زیادہ مقدار میں پانی یا مائع اشیاء سے پورا نہ کیا جائے تو جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔

جسم میں پانی کی کمی کی درج ذیل نشانیاں ہیں:

- بہت زیادہ پیاس محسوس ہونا۔
- پیشاب میں کمی یا پیشاب نہ آنا۔
- دھنسی ہوئی آنکھیں۔
- بچے کا نڈھال ہونا۔
- بچے کے بازو کی کھال کو چٹکی میں پکڑ کر کھینچیں اور چھوڑ دیں۔ اگر کھال تیزی سے واپس نہ جائے تو اس کا مطلب ہے بچے میں پانی کی شدید کمی ہے۔

جسم میں پانی کی کمی انتہائی توجہ طلب مسئلہ ہے۔ پانی کی کمی بچے کی جان کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے، اس لیے اُلٹیوں اور دستوں کے دوران میں بچے کو زیادہ مقدار میں پانی اور مائع اشیاء پلائیں اور پانی اُبال کر، نمک اور چینی ملا کر پلائیں یا ORS یا نمکول ملا کر پلائیں۔

گھریلو نمکول (ORS) بنانے کا طریقہ

سب سے پہلے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھو کر 6 گلاس پانی لیں۔ اسے پانچ سے دس منٹ تک اچھی طرح اُبال کر ٹھنڈا کر لیں، پھر اس میں سے چار گلاس پانی کسی صاف برتن میں ڈال لیں۔ اس میں 8 چائے کے چمچ (ایک مٹھی) چینی اور ایک چائے کا چمچ (دو چٹکیاں) نمک شامل کریں۔ اگر لیموں دستیاب ہو تو لیموں کا رس اور ایک چٹکی میٹھا سوڈا بھی ڈال لیں۔ اب اس کو اچھی طرح حل کریں اور بچے کو بار بار یہ محلول پلائیں۔ طبیعت میں زیادہ خرابی کی صورت میں ڈرپ کے ذریعے سے پانی کی کمی دور کرتی جاتی ہے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ پانی کی کمی بچے کی جان لے سکتی ہے۔

نزلہ زکام

نزلہ زکام چھوٹے بچوں میں عام شکایت ہے۔ یہ عام طور پر انفیکشن یا الرجی کی وجہ سے ہوتا اور تیسرے چوتھے دن ٹھیک ہو جاتا ہے۔ نزلے کی وجہ سے بچے کو سانس لینے میں مشکل پیش آتی ہے۔ وہ دودھ پینے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ نزلہ زکام میں عام طور پر بچے کھانا پینا کم کر دیتے اور رات کو سونے کے دوران میں کئی مرتبہ

جاگ جاتے ہیں۔ اگر بچہ رات کو سونے میں دشواری محسوس کرے تو روئی کے پھاہے (Cotton Bud) سے اس کی ناک اچھی طرح صاف کر دیں اور تھوڑی سی پیناڈول (Panadol) یا بروفن (Brufen) پلا دیں۔ بچہ جلدی سو جائے گا۔

- نزلے کے دوران میں بچے کو بہت زیادہ مائع اشیاء پلائیں۔
- ایک گلاس پانی میں آدھا چائے کا چمچ نمک ملا کر اُبال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ڈراپر میں ڈال لیں اور چند قطرے بچے کی ناک میں ٹپکائیں۔
- نزلہ زکام کے دوران میں بہتر ہے کہ کسی بھی قسم کی اینٹی بائیوٹک دوا نہ کھلائیں کیونکہ یہ دوائیں صحت کے لیے اچھی نہیں ہوتیں۔ عموماً نزلہ زکام خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے، البتہ آپ بچے کی طبیعت میں بے چینی کے لیے اسے پیناڈول یا بروفن دے سکتی ہیں۔ اگر چار پانچ دن کے بعد بھی نزلہ زکام میں بہتری نہ آئے تو بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

گھریلو ٹوٹکے

1. ایک کھانے کے چمچ شہد میں ایک چوتھائی چمچ لیموں کا رس ملا کر بچے کو دن میں تین دفعہ پلائیں۔
2. ایک پیالی گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ شہد اور آدھا چمچ ادرک کا رس ملا کر رکھ لیں اور دن میں دو تین بار پلائیں۔

کان کا زخم (انفیکشن)

بچوں میں کان کا انفیکشن بہت عام ہے۔ جن بچوں کو فلو (Flu) یا الرجی ہو، کبھی کبھار ان کے کان میں زخم (انفیکشن) بھی ہو جاتا ہے۔ عموماً ایک سال کی عمر کے تقریباً 50 فیصد بچے کان کے انفیکشن میں مبتلا ہوتے ہیں۔ کان کے زخم کی درج ذیل علامات ہیں:

- کان کا درد۔
- کانوں کو رگڑنا یا کھینچنا۔
- کانوں کا بہنا۔
- بخار۔
- چڑچڑا پن۔
- کھیل کود میں عدم دلچسپی۔
- سر درد۔
- اُلٹی یا متلی۔
- کھانے پینے میں کمی۔
- سماعت کے مسائل۔

اگر آپ کے خیال میں آپ کے بچے کو کان کا انفیکشن ہے تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ اگر بروقت علاج کرلیا جائے تو سماعت اپنی اصل حالت میں لوٹ آتی ہے۔

سماعت کا مسئلہ

بعض بچوں کو سننے میں دشواری پیش آتی ہے یا وہ بالکل نہیں سن سکتے۔ اس امر کا بہت چھوٹی عمر میں اندازہ نہیں ہو پاتا۔ تقریباً ایک سال کی عمر تک آپ محسوس کریں کہ بچہ آپ کے ہر بار پکارنے پر توجہ نہیں دیتا۔ وہ آپ کی آواز کو نظر انداز کرتا ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ ایسا جان بوجھ کر کرتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اسے کم سنائی دیتا ہو۔ ایسے بچوں میں سیکھنے کا عمل سست ہوتا ہے۔ بچے چونکہ زیادہ تر سننے سے سیکھتے ہیں، اسی لیے بچے کی حرکات وسکنات پر خصوصی نظر رکھیں۔ اگر آپ کچھ غیر معمولی محسوس کریں تو فوراً بچے کو کانوں کے ڈاکٹر (ای این ٹی سپیشلسٹ) کے پاس لے جائیں۔ ڈاکٹر معائنے کے بعد بچے کے لیے اونچا سننے والے آلات تجویز کرسکتا ہے جس سے بچہ نارمل بچوں کی طرح سن سکتا اور اس کا سیکھنے کا عمل دوبارہ نارمل ہوسکتا ہے۔

پیٹ میں درد یا مروڑ

بچوں کے مسائل میں پیٹ کا درد یا مروڑ عام مسئلہ ہے۔ اس کی ایک بڑی وجہ گیس ہے۔ گیس کا مسئلہ شیرخوار بچوں اور 50 فیصد نئے پیدا ہونے والے بچوں میں عام ہے۔ اگر آپ کا بچہ دن میں کم ازکم تین گھنٹے یا اکثر و بیشتر دن یا رات میں مخصوص وقت پر روئے تو یہ مروڑ کی علامت ہے۔ مروڑ کی نشانی یہ ہے کہ بچہ اپنی مٹھیاں بھینچ لیتا اور ٹانگیں پیٹ کی طرف موڑ لیتا یا بالکل سیدھی کر لیتا ہے۔ کبھی کبھار بچہ گیس بھی چھوڑتا ہے یا اس کا پیٹ گیس کی وجہ سے سوجا ہوا معلوم ہوتا ہے۔

* گیس سے بچاؤ کے اقدامات پہلے بیان کیے جا چکے ہیں۔

پیٹ میں درد کے لیے ادرک اور سونف کا قہوہ مفید ہے۔ اس کے علاوہ پانی میں لہسن اُبال کر پلانے سے بھی تکلیف میں کمی ہو جاتی ہے یا پھر پودینے کے پتے پانی میں اُبال کر اور چھان کر پلا دیں۔

کھانسی

کھانسی عموماً نزلہ زکام کے ساتھ ہوتی ہے، تاہم یہ ہوا میں خشکی یا گرد وغبار کی وجہ سے بھی ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ مختلف بیماریوں، مثلاً: دمے یا نمونیے کی علامت کے طور پر بھی ہوسکتی ہے، اس لیے کھانسی کی صورت میں ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔

- عام کھانسی کی صورت میں شہد کھلانا دوا کھلانے سے بہتر ہے۔ جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ شہد کی مٹھاس اور سیرپ جیسی خاصیت حلق کو سکون بخشتی ہے۔ خصوصاً رات کے وقت سونے سے پہلے ایک چمچ شہد پرسکون نیند کے لیے بہترین ہے۔ اس کے علاوہ اگر آپ دوا کھلانی چاہیں تو نووڈل (Novodyl) ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق کھلا سکتی ہیں۔

نوٹ:

اگر کھانسی کے ساتھ بچے کو بخار ہو جائے، سانس لینے میں دشواری ہو، بچہ تیز تیز سانس لے، سانس لیتے ہوئے شور پیدا ہو اور سینے میں سے کھڑکھڑاہٹ کی آواز آئے تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں کیونکہ علامات میں ان بچے کو نمونیہ یا دمہ ہوسکتا ہے۔

دوا خریدنا

مارکیٹ میں تمام امراض کی دوائیں مختلف ناموں سے دستیاب ہیں۔ ہر بیماری کی دوا کا بنیادی فارمولا ایک ہوتا ہے جو اس کے نام کے نیچے بریکٹ میں لکھا ہوتا ہے۔ اس فارمولے کی دوا دو مختلف کمپنیاں دو مختلف ناموں سے بناتی ہیں۔ اسی طرح اگر ایک فارمولے کی دوا مہنگی کمپنی بنائے گی تو اس کی قیمت زیادہ ہوگی جبکہ اگر وہی دوا سستی کمپنی بنائے گی تو اس کی قیمت کم ہوگی حالانکہ دوا ایک ہی ہوگی۔ بعض اوقات میڈیکل سٹور پر ڈاکٹر کے تجویز کردہ نام والی دوا کی عدم دستیابی کی بنا پر دکاندار اسی فارمولے کی دوا دوسرے نام سے بھی دے سکتا ہے۔ مثال کے طور پر بخار اور درد کے لیے ابوپروفن (Ibuprofen) کے فارمولے والی دوا بروفن (Brufen)، آرینیک (Arinac) اور نووفن (Novofen) کے ناموں سے دستیاب ہے۔

بچوں کی دوائیں

بچوں کی دوائیں عام طور پر درج ذیل چار شکلوں میں دستیاب ہوتی ہیں:

1. سیرپ
2. گولیاں
3. سپوزیٹری
4. انجیکشن

جو بچے منہ سے دوائیں نہ کھا سکتے ہوں انھیں دوائیں سپوزیٹری یا انجیکشن کی صورت میں دی جاتی ہیں۔ سپوزیٹری میں دوا موم کے لمبے کیپسول کی شکل میں ہوتی ہے جسے بچے کے پاخانے کی جگہ میں رکھا جاتا ہے جبکہ انجیکشن میں دوا سرنج کے ذریعے سے دی جاتی ہے۔ پیناڈول (Panadol) سپوزیٹری کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔

منہ سے دوا پلانا

بعض بچوں کو دوا پلانا بھی مسئلہ ہوتا ہے۔ دوا منہ میں ڈالتے ہی وہ اُگل دیتے یا اُلٹی کر دیتے ہیں۔ اس کے لیے آپ درج ذیل اقدامات کر سکتی ہیں:

جب بھی بچے کو دوا پلانی چاہیں تو اس پر یہ ظاہر نہ ہونے دیں کہ آپ اسے دوا پلانے لگی ہیں۔

آپ اپنے بچے کو دوا کسی کھانے یا پینے کی چیز میں ملا کر کھلا سکتی ہیں، مثلاً: جیم (Jam) یا شربت وغیرہ لیکن کبھی دودھ میں ملا کر نہ کھلائیں۔

جب آپ دوائی پلانے لگیں تو ایک فرد بچے کو اچھی طرح قابو کر کے پکڑ لے۔ اب اس کی ناک دبا کر بند کر دیں، بچہ ہر صورت میں سانس لینے کے لیے منہ کھولے گا۔ اب اس کے منہ میں دوا ڈال دیں اور چمچ اچھی طرح اس کے حلق میں ڈالے رکھیں۔ جب تک بچہ ساری دوا نہ پی لے، اس کی ناک چھوڑیں نہ چمچ ہٹائیں۔

حفاظتی ٹیکے

حفاظتی ٹیکے بچوں کے لیے بہت اہم اور ضروری ہیں۔ بہت سی خطرناک اور

ناقابل علاج بیماریوں سے حفاظتی ٹیکوں کے ذریعے بچا جا سکتا ہے۔ حکومت پاکستان نے ہر شہر اور گاؤں میں بہت سے صحت کے مراکز قائم کر رکھے ہیں جہاں مفت حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ حفاظتی ٹیکے درج ذیل مقامات پر لگائے جاتے ہیں:

1. بنیادی مرکز صحت
2. ڈسٹرکٹ ہسپتال
3. زچہ و بچہ مرکز صحت
4. بڑے سرکاری ہسپتال

اس کے علاوہ موبائل ٹیمیں بھی گھر گھر جا کر پولیو اور وٹامن اے کے قطرے پلاتی ہیں۔

صحت کے ان مراکز میں بچے کے متعلق ضروری معلومات درج کرنے کے بعد آپ کو ایک کارڈ جاری کیا جائے گا۔ اس میں تمام حفاظتی ٹیکوں کے متعلق معلومات درج ہوں گی اور بچے کی عمر کے حساب سے ٹیکے لگائے جائیں گے، نیز آئندہ آنے کی تاریخ بھی درج کی جائے گی۔

باب 13
بچوں کے متفرق مسائل

بچے کے لیے حفاظتی ٹیکوں / قطروں کا شیڈول

	عمر	حفاظتی ٹیکے یا قطرے
1	پیدائش کے فوراً بعد	پولیو (قطرے) پیدائش، بی سی جی
2	6 ہفتے	پولیو 1 ، ڈی پی ٹی 1 ہیپاٹائٹس۔بی 1
3	10 ہفتے	پولیو 2 ، ڈی پی ٹی 2 ہیپاٹائٹس۔بی 2
4	14 ہفتے	پولیو 3 ، ڈی پی ٹی 3 ہیپاٹائٹس۔بی 3
5	9 ماہ	خسرہ 1
6	15 ماہ	خسرہ 2

1 بچہ اور نظرِ بد

بعض لوگ نظرِ بد کا انکار کرتے ہیں، حالانکہ نظر بد کا حق ہونا حدیث پاک سے ثابت ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

«إِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ مِنْ نَفْسِهِ أَوْمَالِهِ أَوْ مِنْ أَخِيهِ مَا يُعْجِبُهُ فَلْيَدْعُ لَهُ بِالْبَرَكَةِ، فَإِنَّ الْعَيْنَ حَقٌّ» [1]

"جب تم میں سے کوئی اپنی ذات یا اپنے مال میں یا اپنے بھائی میں کوئی خوش کن چیز دیکھے تو اس کے لیے برکت کی دُعا کرے کیونکہ نظر بد لگنا حق ہے۔"

بہتر یہ ہے کہ گھر سے نکلنے سے پہلے ہی احتیاطاً بچوں پر دم کر لیا جائے تاکہ وہ نظر بد سے محفوظ رہیں۔ رسول اللہ ﷺ اپنے نواسوں (حضرت حسن اور حضرت حسین رضی اللہ عنہما) پر درج ذیل دم کیا کرتے تھے:

أُعِيذُ كُمَا بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَّهَامَّةٍ وَّمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَّامَّةٍ. [2]

"میں تم دونوں کو اللہ تعالیٰ کے مکمل کلمات کی پناہ میں دیتا ہوں ہر شیطان اور زہریلے جانور سے اور ہر لگ جانے والی نظر سے۔"

[1] صحیح الجامع الصغیر: 1/100، حدیث: 556.
[2] صحیح البخاري، حدیث: 3371.

اس لیے جب بھی کسی بچے یا بڑے کی کوئی اچھی چیز دیکھیں تو بَارَكَ اللّٰهُ فِيكَ، مَاشَاءَ اللّٰهُ ضرور کہیں، اس طرح وہ نظر بد کے اثرات سے بچ جاتا ہے۔

معاشرے میں رائج بدعات

ہمارے معاشرے میں نظر بد دور کرنے کے لیے عجیب وغریب اور غیر شرعی طریقے رائج ہیں، مثلاً:

1. بچے کے چہرے پر کالا ٹیکا لگا دیا جاتا ہے۔
2. اس کے سر پر سات مرچیں وار کر آگ میں پھینک دی جاتی ہیں۔
3. گھر کے دروازے یا کسی بھی جگہ پر جوتا لٹکا دیا جاتا ہے۔
4. بچے کی حفاظت کے پیش نظر اس کے سرہانے قینچی، چھری یا لوہے کی کوئی چیز رکھ دی جاتی ہے، حالانکہ ایسا کرنے سے حفاظت کے بجائے حادثہ ہونے کا احتمال زیادہ ہے۔

قرآن وسنت کی روشنی میں علاج

نظر بد کے علاج کے لیے احادیث میں واضح احکامات موجود ہیں۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بیان فرماتی ہیں:

"رسول اللہ ﷺ نے مجھے حکم دیا کہ نظر بد لگ جانے پر معوذتین (سورۃ الفلق اور سورۃ الناس) سے دم کر لیا جائے۔" صحیح البخاري، حدیث: 5738

اس کے علاوہ تین دفعہ سورۃ الفاتحہ، سورۃ الناس، سورۃ الفلق اور سورۃ البقرہ کی آخری دو آیات کا بھی دم کیا جاسکتا ہے۔

2 پیدائشی نقائص (Birth Defects)

پہلی دفعہ والدین بننے والے افراد عام طور پر نومولود کی صحت کے بارے میں بہت زیادہ فکر مند ہوتے ہیں۔ اکثر بچے بغیر کسی مسئلے کا شکار ہوئے نارمل پیدا ہوتے ہیں لیکن چند بچوں میں پیدائشی نقائص بھی ہو سکتے ہیں، مثلاً: کٹا ہوا ہونٹ اور تالو، دل میں سوراخ، ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں میں کمی یا زیادتی وغیرہ۔

نقائص کی وجوہات

درج ذیل حالات میں پیدائشی نقائص کا امکان زیادہ ہے:

1 موروثی بیماریاں

اگر آپ کے خاندان میں کوئی بیماری چلی آ رہی ہے تو امکان ہے کہ بچے میں بھی وہ

بیماری پائی جائے گی۔ ماں باپ میں کوئی بیماری موجود نہ ہو لیکن وہ اس بیماری کے حامل (Carrier) ہوں تو پیدا ہونے والے بچے میں وہ بیماری منتقل ہوسکتی ہے۔ بچے کے کروموسومز (Chromosomes) کی تعداد کم یا زیادہ ہونے سے ذہنی معذوری پیدا ہوسکتی ہے جسے ڈاؤنز سنڈروم (Down's Syndrome) کہتے ہیں۔

ذہنی معذوری (Down Syndrome) میں مبتلا بچے

2 حمل کے دوران میں غیر محفوظ ادویات کا استعمال

زیادہ تر ادویات حمل کے دوران میں استعمال کے لیے غیر محفوظ ہوتی ہیں۔ دورانِ حمل ان کے استعمال سے بچے میں جسمانی نقائص پیدا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔

3 کیمیکل کا سامنا

حاملہ خواتین کا مختلف کیمیکل کا سامنا کرنے پر بچے میں نقائص پیدا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔ خاص طور پر وہ خواتین جو لیبارٹری میں کام کرتی ہیں، انھیں یہ بات خاص طور پر پیشِ نظر رکھنی چاہیے کہ بہت سے کیمیکل ان کے بچے کی صحت کے لیے خطرناک ہیں، مثلاً: پارہ (Mercury)، سیسہ (Lead)۔

نقائص سے بچاؤ

تمام آزمائشیں اللہ رب العزت کی طرف سے ہوتی ہیں۔ لیکن بہتر ہے کہ انسان اپنی طرف سے بھی کوئی کوتاہی نہ برتے کیونکہ عمل اور تقدیر ساتھ ساتھ ہیں۔

باقاعدہ چیک اپ

ہر مہینے باقاعدہ اپنا چیک اپ کرایا جائے یا حمل کے تیسرے مہینے میں تاکہ اگر کوئی نقص ہو تو شروع ہی میں پتہ چل جائے۔ الٹراساؤنڈ کے ذریعے سے بیشتر نقائص کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔

ادویات کا استعمال

تمام دوائیں ڈاکٹر کے مشورے ہی سے کھائی جائیں۔ حمل کے دوران میں ڈاکٹر کے مشورے سے فولک ایسڈ (Follic Acid) کی گولی کا روزانہ استعمال بچے میں کچھ پیدائشی نقائص روکنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

خون اور پیشاب کا ٹیسٹ

حاملہ کا خون اور پیشاب باقاعدگی سے ٹیسٹ کرایا جائے۔ ان ٹیسٹوں سے خطرات کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

3 پیدائشی نشانات (Birth Marks)

بعض بچوں کے جسم کے مختلف حصوں پر پیدائشی طور پر مختلف نشانات پائے جاتے ہیں۔ یہ نشانات جسم کے کسی بھی حصے پر ہموار یا ابھرے ہوئے اور مختلف رنگوں، مثلاً: سیاہ، گلابی، یا سرخ رنگ کے ہوسکتے ہیں۔

جسم کے مختلف حصوں پر پیدائشی نشانات (Birth Marks)

نشانات کی وجوہات

مختلف جگہوں پر پیدائشی نشانات کی وجوہات کے بارے میں مختلف تصورات پائے جاتے ہیں، مثلاً:

1. اگر حاملہ عورت سورج گرہن کے دوران میں اپنے جسم کے کسی حصے کو ہاتھ لگائے تو پیدائش کے بعد بچے کے جسم کے اسی حصے پر پیدائشی نشان ہوگا۔
2. بعض کے خیال میں حمل کے دوران میں سرخ چیزیں زیادہ کھانے سے بچے

کے جسم پر پیدائشی نشان بن جاتے ہیں۔

3 کچھ لوگوں کے خیال میں حاملہ عورت کے X-Rays کا سامنا کرنے پر بچے کے جسم پر پیدائشی نشانات پڑ جاتے ہیں۔ ایسے توہمات کی کوئی حقیقت نہیں۔ یہ نشان کسی بیماری کے باعث ہوں تو اور بات ہے ورنہ سورج گرہن یا سرخ چیزوں کے کھانے کا ان کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ سائنسی لحاظ سے یہ چیزیں ابھی ثابت نہیں ہوسکیں اور ان نشانات کی وجوہات ابھی تک نامعلوم ہیں۔

نشانات کی اقسام

پیدائشی نشانات کی دو اقسام ہیں:

1 وعائی پیدائشی نشانات

اس قسم کے نشانات اس وقت بنتے ہیں جب خون کی رگیں صحیح طور پر نہ بنی ہوں، مثلاً: ایک جگہ خون کی رگوں کا بہت زیادہ بن جانا یا پھر عمومی سائز سے زیادہ چوڑا ہونا۔

2 لونی پیدائشی نشانات

یہ نشانات جسم میں کسی جگہ خلیوں کے حد سے زیادہ بڑھ جانے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

نوٹ:

یہ نشانات عام طور پر بے ضرر ہوتے اور وقت کے ساتھ ساتھ خود بخود کم ہو جاتے ہیں یا پھر علاج کے ذریعے سے دور کیے جاسکتے ہیں۔ بعض اوقات یہ نشانات کسی مسئلے کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں، اس لیے ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔

4 بچے کی نامکمل جنس

اللہ تعالیٰ نے ہر مخلوق کا جوڑا پیدا کیا ہے جس میں ایک نر اور ایک مادہ شامل ہے۔ بعض حالات میں اس کا تعین کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ یہ جاندار نر ہے یا مادہ۔ بعض جانداروں میں اللہ تعالیٰ نے دونوں صفات رکھی ہوتی ہیں۔ بسا اوقات یہ معاملہ انسانوں میں بھی ظاہر ہو جاتا ہے۔ ایسے انسان کو ہیجڑا یا خواجہ سرا کہتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ کے دور میں بھی ایسے لوگ پائے جاتے تھے اور ان کے بارے میں حدیث پاک میں واضح احکامات موجود ہیں۔ ہمارا معاشرہ عام طور پر ایسے افراد کو کھلے دل سے قبول نہیں کرتا، حالانکہ جنس کا تعین ان کے اپنے اختیار میں نہیں۔ یہاں ہم ان لوگوں کی بات کررہے ہیں جو پیدائشی طور پر مرد یا عورت کی جنس میں شامل نہیں ہوتے۔ جو لوگ بالغ ہونے کے بعد اپنی مرضی سے دوائیوں یا آپریشن کے ذریعے اپنی جنس تبدیل کراتے ہیں ان کا اس مسئلے سے کوئی تعلق نہیں۔

صحت منداور نارمل بچہ

مرد کا جرثومہ (Sperm) آپ کے بچے کی جنس کا تعین کرتا ہے۔ مرد کا جرثومہ X اور Y کروموسومز (Chromosomes) پر مشتمل ہوتا ہے۔ عورت کا بیضہ X اور X کروموسومز (Chromosomes) پر مشتمل ہوتا ہے۔ اگر مرد کا X کروموسوم عورت کے X کروموسوم سے مل جائے تو بیٹی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے برعکس اگر مرد کا Y کروموسوم عورت کے X کروموسوم سے مل جائے تو لڑکا پیدا ہوتا ہے۔

XY............مرد	XX............عورت
XX............لڑکی	XY............لڑکا

صحت مند بچے کے مسائل

بعض اوقات صحت منداور نارمل بچے کے ساتھ کچھ مسائل ہو سکتے ہیں جن کا علاج موجود ہے، مثلاً:

1 فوطوں کا جسم کے اندر ہونا

بسا اوقات بچے کے فُوطے یا خُصیے (Testes) تھیلی کے اندر موجود ہونے کے بجائے پیٹ کے نچلے حصے میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں۔ چھوٹے سے آپریشن کے ذریعے اس مسئلے کو حل کیا جاسکتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد آپ ضرور چیک کریں کہ خُصیے (Testes) تھیلی کے اندر موجود ہیں یا نہیں۔ اگر موجود نہ ہوں تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

2 ہرنیا

بعض اوقات پیٹ کی آنت کا کچھ حصہ نالیوں کی شکل میں فوطوں کی تھیلی کے اندر آجاتا ہے۔ اسے ہرنیا کہتے ہیں۔ اس کی نشانی یہ ہے کہ بچے کے فُوطے نارمل بچوں کے فُوطوں سے بڑے ہوں گے۔ یہ مسئلہ بھی آپریشن کے ذریعے حل کیا جاسکتا ہے۔

ابنارمل بچہ

بعض اوقات بچے کی جنس کا تعین کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ ظاہری جنسی اعضا کا نامکمل ہونا ہوتا ہے، مثلاً: نامکمل جنسی اعضا یا بیک وقت مردانہ اور زنانہ جنسی اعضا کا پایا جانا۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ بچہ لاعلاج ہے اور مستقبل میں وہ نارمل مرد یا نارمل عورت کی طرح زندگی نہیں گزار سکتا۔ سائنسی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ علاج کے ذریعے ایسے زیادہ تر بچے نارمل زنانہ یا مردانہ زندگی گزار سکتے اور آگے نسل بھی بڑھا سکتے ہیں۔

بچہ ابنارمل کیوں ہوتا ہے؟

بچے کا ماں کے پیٹ کے اندر بننا اور بڑھنا بہت پیچیدہ عمل ہے۔ حمل کے ابتدائی چند مہینوں میں بچے کی جنس کا تعین نہیں ہوتا لیکن جب مخصوص وقت پر اس کے مردانہ یا زنانہ جنسی اعضا بننے کا عمل شروع ہو جاتا ہے تو بعض عوامل کی وجہ سے یہ عمل نامکمل رہ سکتا ہے۔ یوں بچے کی پیدائش کے بعد اس کے جنسی اعضا دیکھ کر یہ فیصلہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ یہ لڑکا ہے یا لڑکی۔ اس صورت حال میں والدین کی پریشانی کی انتہا نہیں رہتی۔ قریبی عزیز و اقارب بھی اس معاملے میں والدین کو قصوروار ٹھہراتے ہیں۔ یہاں

میں یہ بات پھر دوہرانا چاہتی ہوں کہ یہ سب اللہ رب العزت کی نشانیاں ہیں۔ اس بات کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے کہ علاج کے بعد ایسا ابنارمل بچہ بالکل نارمل زندگی گزارے، شادی کرے اور اپنی نسل آگے بڑھائے۔ لیکن یہ صبر آزما عمل ہے۔ اس کے لیے بچے کے والدین کو عزیز و اقارب کے تعاون کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ آج کل والدین میں یہ شعور بیدار ہو رہا ہے کہ یہ بچہ بھی ان کی اولاد ہے۔ اس کو بھی انھیں اسی طرح خلوص اور محبت سے پالنا ہے جس طرح وہ نارمل بچے کو پالتے ہیں۔

ابنارمل نقائص کی اقسام

ابنارمل نقائص کی عام طور پر چار اقسام ہیں:

1 مردانہ و زنانہ جنسی اعضا کا بیک وقت پایا جانا

اس قسم میں بچے کے جسم میں بیک وقت مردانہ اور زنانہ دونوں جنسی اعضا پائے جاتے ہیں، مثلاً: عضو تناسل کے ساتھ خُصیوں (Testes) کے بجائے فرج (Vagina) کا پایا جانا۔ نقص کی یہ قسم تقریباً قابلِ علاج ہے۔

2 XX Inter sex

اس قسم کے بچوں میں کروموسومز (Chromosomes) عورت کے ہوتے ہیں اور بیضہ دانیوں (Ovaries) کے ساتھ مردانہ جنسی اعضا پائے جاتے ہیں۔ نقص کی یہ قسم مادہ بچے میں مردانہ ہارمون پیدا ہونے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

3 XY Inter sex

اس قسم کے بچوں میں کروموسومز مرد کے ہوتے ہیں اور زنانہ جنسی اعضا نامکمل اور غیر واضح ہوتے ہیں۔ نقص کی یہ قسم نر بچے میں زنانہ ہارمون کی پیدائش کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

4 نامکمل جنسی اعضاء کا پایا جانا

نارمل بچہ XY مرد یا XX عورت ہوتا ہے لیکن اگر بچہ XXY یا XYY یا XXX ہو تو یہ عام طور پر جنسیاتی خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس قسم کے بچوں میں جنسی اعضا کے علاوہ دوسرے مسائل بھی پائے جاتے ہیں، مثلاً: ذہنی کمزوری یا شکل میں نارمل بچوں سے مختلف ہونا وغیرہ۔ طبی نقطۂ نظر سے یہ مسائل عام طور پر ناقابل علاج سمجھے جاتے ہیں۔ خاص توجہ دینے سے یہ بچے بہت حد تک نارمل زندگی گزارنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

جنس کے ٹیسٹ کا طریقۂ کار

بچے کی پیدائش کے بعد آپ اس کے جنسی اعضا دیکھ کر واضح اندازہ نہ لگا سکیں کہ وہ مرد ہے یا عورت تو پریشان نہ ہوں، حوصلہ رکھیں اور اللہ تعالیٰ سے مدد مانگیں۔ فوراً بچوں کے اسپیشلسٹ سے رابطہ کریں تاکہ مسئلے کو بہتر طریقے سے حل کیا جا سکے۔ ڈاکٹر عام طور پر ایک ٹیسٹ تجویز کرتے ہیں جو تقریباً ہر اچھے ہسپتال میں ممکن ہے، مثلاً: شوکت خانم کینسر ہسپتال لاہور اور آغا خان ہسپتال کراچی وغیرہ۔ ان ہسپتالوں کی لیبارٹری کی برانچیں پاکستان کے کئی چھوٹے بڑے شہروں میں پائی جاتی ہیں۔ اس ٹیسٹ کا

رزلٹ تقریباً ایک ہفتے کے بعد ملتا ہے۔ اس کی بنیاد پر بچے کی جنس کا تعین واضح طور پر ہو جاتا ہے، یعنی لڑکی XX یا لڑکا XY یا ابنارمل XXY یا XYY، XXX۔ اگر بچہ XX یا XY ہے تو علاج کے بعد سو فیصد نارمل بچہ بن سکتا ہے (ان شاء اللہ۔) اس کا علاج تھوڑا صبر آزما اور لمبے عرصے پر مشتمل ہوتا ہے۔ ایک یا دو آپریشن کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ ہو سکے تو ایسے بچے کا علاج کسی مستند ہارمون والے ڈاکٹر، یعنی اینڈوکرینولوجسٹ (Endocrinologist) سے کرایا جائے۔

بچے کی صحیح جنس کی تشخیص کے بعد

بچے کی جنس کا ٹیسٹ کرانے کے بعد جب آپ کو پتہ چل جائے کہ بچہ لڑکا ہے یا لڑکی تو بہتر ہے کہ آپ اسے ذہنی طور پر قبول کر لیں۔ بعض اوقات بچہ پیدائش کے وقت جنسی اعضا دیکھنے پر لڑکا معلوم ہوتا ہے اور عزیز و اقارب اسے لڑکے کی پیدائش کے طور پر قبول کرتے ہیں۔ لیکن ٹیسٹ کرانے پر وہ بچہ لڑکی ثابت ہوتا ہے۔ اس صورت میں آپ معاشرے کے دباؤ کی پروا نہ کریں اور اسے اپنے لیے باعث شرم محسوس نہ کریں بلکہ لڑکی کے طور پر اس کی پرورش کریں، اس کا لڑکیوں والا نام رکھیں اور لڑکیوں کا لباس پہنانا شروع کر دیں۔ اور امید رکھیں کہ علاج کے بعد بچہ نارمل لڑکی کی طرح زندگی گزارنے کے قابل ہو جائے گا (ان شاء اللہ)

باب 14

بچے کی ابتدائی طبی امداد اور حفاظتی تدابیر

1 ابتدائی طبی امداد

1 بچے کا معمولی زخم

زخم کو صابن اور ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ اب زخم کو اچھی طرح سے دبائیں تاکہ خون رُک جائے، پھر اس پر کوئی اینٹی بائیوٹک (Antibiotic) کریم لگالیں۔

2 بچے کے جسم کا کوئی حصہ جل جائے

جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو فوراً ٹھنڈے پانی سے دھولیں، اس سے تکلیف میں جلد آرام آجاتا ہے۔ جلے ہوئے حصے پر برف لگانے سے پرہیز کریں۔ اس سے مزید تکلیف ہوتی ہے۔ اگر جلد پر چھالے پڑ جائیں تو انہیں دبائیں مت کیونکہ اس سے زخم پر جلدی جراثیم لگنے کا خدشہ ہوتا اور انفیکشن ہوسکتا ہے۔ زخم پر آپ ویسلین (پیٹرولیم جیلی) یا برنال لگاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ فوری طور پر ٹوتھ پیسٹ بھی لگاسکتی ہیں۔

3 بھڑ یا کوئی اور کیڑا کاٹ لے

بھڑ کاٹ لے تو فوراً روئی کا پھاہا ڈیٹول میں بھگو کر اس جگہ پر لگا دیں جہاں بھڑ نے کاٹا ہے۔ اس سے سوجن نہیں ہو گی۔ اس کے بعد زخم پر کیلامین لوشن (Calamine Lotion) لگا دیں۔ بھڑ کے علاوہ کوئی اور کیڑا کاٹ لے تو بھی یہی طریقہ استعمال کریں۔

نوٹ:

بعض بچوں کو بھڑ یا شہد کی مکھی کے کاٹنے سے الرجی ہو جاتی ہے، اس لیے اگر اچانک بہت زیادہ سوجن ہو جائے، سانس لینے میں دشواری ہو اور سانس لیتے ہوئے سینے میں سے سیٹی کی آواز نکلے تو فوراً اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) مثلاً سیرپ Avil یا سیرپ Rigix وغیرہ پلادیں اور ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

4 بچہ زہریلی چیز کھالے

بچہ کوئی زہریلی چیز کھالے تو اسے فوراً اُلٹی کرائیں اور پھر دودھ پلائیں۔ اس سے زہر کی شدت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ پھر جلد از جلد ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

نوٹ:

اگر بچہ زہریلی چیز یا کیمیکل کھالے تو اس کو ڈاکٹر کے پاس لے جاتے ہوئے اس کیمیکل کا لفافہ ساتھ رکھنا ہرگز مت بھولیں۔ وہ لفافہ دیکھ کر ہی ڈاکٹر اس کیمیکل کی شناخت کرلے گا اور اس کے مطابق حفاظتی اقدامات کر سکے گا۔

5 بچہ سلیکون کی تھیلی کھالے

اکثر گولیوں کی شیشیوں اور جوتوں کے ڈبوں میں ایک تھیلی موجود ہوتی ہے جس میں سفید رنگ کے دانے یا پاؤڈر بھرا ہوتا ہے، اسے سلیکون (Silicon) کہتے ہیں۔ اگر بچہ وہ پاؤڈر یا دانے کھالے تو اسے فوراً دودھ پلائیں۔ بچے نے سلیکون تھوڑی مقدار میں کھایا ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اگر بہت زیادہ مقدار میں کھایا ہے تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

6 سانس کی نالی میں کوئی چیز پھنس جائے

بچے کی سانس کی نالی میں کوئی چیز پھنس جائے تو کمر پر دونوں کندھوں کی ہڈی کے درمیان والی جگہ پر زور زور سے ہتھیلی ماریں (اگر بچہ چھوٹا ہو تو اس کو الٹا لٹکا لیں)۔ اور فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

7 سر پر چوٹ لگ جائے

سر پر چوٹ آنے کی صورت میں چوٹ والی جگہ کو ہاتھ سے تھوڑی دیر تک دبائے رکھیں تاکہ سوجن نہ ہو، پھر برف کو کپڑے میں لپیٹ کر اس پر ٹکور کریں۔

نوٹ:

سر پر چوٹ لگنے سے درج ذیل میں سے کوئی بھی علامت پائیں تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

- بچہ بے ہوش ہو جائے۔
- الٹی کرے۔
- چکر آئیں۔
- چلنے پھرنے میں دشواری محسوس کرے اور سیدھا کھڑا نہ ہو سکے۔

2 گھر میں حفاظتی اقدامات

درج ذیل اشیاء بچے کی پہنچ سے دور رکھیں

- شاپنگ بیگ کیونکہ بچہ اسے منہ پر لپیٹ سکتا ہے۔
- ایسے کھلونے جن کے مختلف چھوٹے چھوٹے حصے الگ ہو سکتے ہوں کیونکہ بچہ انھیں نگل سکتا ہے۔
- ماچس ، دوائیں، صابن، سرف اور تیزاب بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

- کھانے پینے کی بوتلوں میں، پیپسی، سیون اپ اور شربت وغیرہ کی بوتلوں میں تیزاب، بلیچ یا کوئی کیمیکل کبھی نہ رکھیں کیونکہ غلط فہمی کی بنا پر نقصان ہونے کا بہت زیادہ اندیشہ ہے۔

- بچے کو کبھی سکے نہ دیں کیونکہ بچہ انھیں نگل سکتا ہے اور یہ سانس کی نالی میں پھنس سکتے ہیں۔

- تمام سوئچ جو بچے کی پہنچ میں ہوں، ان پر ٹیپ چپکا کر ان کے سوراخ بند کر دیں۔

- کچن میں اگر چولھے پر کچھ پک رہا ہو تو برتن کا ہینڈل اس طرح رکھیں کہ بچہ اسے کھینچ نہ سکے۔

- باتھ روم کا دروازہ ہمیشہ بند رکھیں، نیز باتھ روم میں پانی کا ٹب بھی ہمیشہ خالی ہو کیونکہ بچہ تھوڑے سے پانی میں بھی ڈوب سکتا ہے۔

- بجلی یا گیس کے ہیٹر ہمیشہ اونچی جگہ رکھیں۔ بہتر ہے کہ کیلوں سے دیوار پر فٹ کر لیں تاکہ بچہ انھیں چھو نہ سکے۔

- کچن میں چولھا زمین پر رکھنے کے بجائے شیلف، سٹینڈ یا کسی میز پر رکھیں تاکہ بچہ اسے چھو نہ سکے۔
- کپڑے استری کرنے کے بعد ہمیشہ پلگ نکال دیں۔

- ایسی چیزیں جن سے بچہ اپنے آپ کو زخمی کر سکتا ہے، مثلاً: چھری، کیلیں، ہتھوڑا

اور کوئی بھی نوک دار چیز بچے کی پہنچ سے دور رکھیں۔

- اگر آپ کا بچہ نیا نیا چلنا شروع کرے اور گھر میں سیڑھیاں ہوں تو سب سے پہلی سیڑھی پر اینٹیں رکھ کر اسے دوسری سیڑھی کے برابر کر دیں۔ اس طرح بچہ سیڑھیوں پر نہیں چڑھ پائے گا۔

3 ٹیلی ویژن کے اثرات

دو سے چار سال کی عمر کے درمیان بچہ اپنے اردگرد کے ماحول سے بہت زیادہ سیکھتا ہے۔ وہ تمام چیزیں بغیر سوچے سمجھے بالکل اسی طرح سیکھتا ہے جیسے فوٹو اسٹیٹ مشین ہو بہو کاپی کرتی ہے، اس لیے اگر بچے کی نشوونما کا یہ عرصہ ٹیلی ویژن کے سامنے بیٹھتے ہوئے گزرے تو وہ اپنے ماں باپ اور اردگرد کے ماحول سے تربیت پانے کے بجائے ٹیلی ویژن سے تربیت پانے لگتا ہے۔ اس طرح مختلف قسم کے غیر حقیقی اور تشدد سے بھرپور پروگرام اور کارٹون بچے میں تشدد کے رجحان کو فروغ دیتے ہیں۔ وہ عام زندگی میں بھی اسی طرح ایکشن کرنے کی کوشش کرتا ہے جس طرح مختلف کارٹون کے کرداروں کو کرتے دیکھتا ہے۔

نیز کارٹون بھی نشے (Adiction) کی طرح ہیں کہ بچہ جتنا مرضی دیکھ لے اس کا دل نہیں بھرتا، چنانچہ اگر بچہ صبح سے شام تک کارٹون ہی دیکھے گا تو اس میں تشدد کا

رجحان پیدا ہو جائے گا۔ اس کے علاوہ کھیل کود اور مختلف کاموں میں اپنے ہاتھوں کو استعمال کرنا بچے کی فطرت میں شامل اور اس کی نشوونما کا اہم حصہ ہے۔ مسلسل ٹی وی کے آگے بیٹھے رہنے سے اس کو ہاتھ پہ ہاتھ رکھ کر بیٹھے رہنے کی عادت پڑ جاتی ہے اور وہ مختلف جسمانی کاموں میں اور کھیل کود میں دلچسپی لینا بند کر دیتا ہے۔ پڑھائی میں بھی پیچھے رہ جاتا اور اپنے اساتذہ اور ساتھی بچوں سے بھی اس کا رویہ عدم تعاون کا ہوتا ہے۔ اس لیے اپنے بچے کو گھر کے مختلف کام کرتے ہوئے اپنے ساتھ شامل کریں۔ اسے ایسے کھیلوں کی طرف راغب کریں جن میں اسے اپنے ہاتھوں کا استعمال زیادہ سے زیادہ کرنا پڑے، مثلاً: بلاکوں سے گھر یا مختلف چیزیں بنانا، کاغذ پر تصویریں بنانا اور ان میں رنگ بھرنا وغیرہ۔

اگر آپ ماں بننے والی ہیں

انسان کی طرح انسان کی تخلیق کا عمل بھی بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ یہ تخلیقی عمل مختلف پیچیدہ مراحل سے گزر کر تکمیل پاتا ہے۔ شادی شدہ افراد کے لیے اس تخلیقی عمل کے تمام مراحل کے متعلق مناسب معلومات حاصل کرنی ضروری ہے۔

پیش نظر کتاب کی فاضل مصنفہ نے انسانی تخلیقی عمل کے تمام مراحل کے متعلق بڑی تفصیلی اور دلچسپ معلومات فراہم کی ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ انھوں نے پیدائش کے بعد بچے کی دیکھ بھال اور تربیت کے متعلق بھی خاطر خواہ لوازمہ پیش کیا ہے۔ اس سلسلے میں انھوں نے نہایت معروضی اور آسان پیرایۂ بیان اختیار کیا ہے تاکہ ہر طبقے اور ہر معیارِ تعلیم کی خواتین کتاب سے بآسانی استفادہ کرسکیں۔ اُمید ہے کہ یہ خوبصورت کتاب انسانی زندگی کے اس اہم مرحلے کے حوالے سے بہت مدد و معاون ثابت ہوگی۔